

**LAPORAN INDIVIDU**  
**KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2016**  
LOKASI: SMP NEGERI 2 MLATI  
JALAN PERKUTUT, SINDUADI, MLATI, SLEMAN, YOGYAKARTA



**Disusun Oleh:**  
**WULAN RACHMAHANI**  
**13601241017**

**PEND. JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2016**



**LAPORAN INDIVIDU PPL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 MLATI**

Alamat : Jalan Perhutut, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta

**HALAMAN PENGESAHAN**

Pengesahan laporan kegiatan PPL di SMP Negeri 2 Mlati:

Nama : Wulan Rachmahani  
NIM : 13601241017  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi (PJKR)  
Jurusan : Pendidikan Olahraga (POR)  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)

Telah benar-benar melaksanakan kegiatan PPL di SMP Negeri 2 Mlati dari tanggal 16 Juli 2016 s.d 14 September 2016 dengan hasil kegiatan tercakup dalam laporan ini.  
Disahkan pada :

Sleman, 14 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan,

Guru Pembimbing,

  
Drs. Ngatman Soewito, M.Pd  
NIP. 19670605 1994031 001

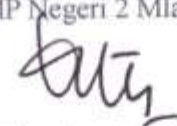
  
Endang Prasetyo, S.Pd  
NIP. 197307162000 12 2 003

Mengetahui,



Kepala Sekolah  
SMP Negeri 2 Mlati  
  
Rini Trimurti MG, S.Pd. M.Hum  
NIP. 19630317 198403 2 004

Koordinator PPL UNY  
SMP Negeri 2 Mlati

  
Sutahar Amari, S.Ag. M.Pd.i  
NIP. 19561112198303101

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan PPL UNY 2016 dan penyusunan laporan sebagai gambaran kegiatan yang telah dilaksanakan dapat terlaksana. Penyusunan laporan ini merupakan bukti pertanggungjawaban atas pelaksanaan kegiatan pembelajaran dikelas.

Melalui pengalaman di sekolah khususnya di kelas, diharapkan mahasiswa dapat mengerti keadaan nyata di lapangan dan mampu mengembangkan kembali ketrampilan-ketrampilan dalam mengajar.

Terselesaikannya program hingga laporan pertanggungjawaban ini tentu karena adanya pihak-pihak yang telah banyak membantu. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Segenap pimpinan dan Kepala LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dosen Pembimbing Lapangan prodi PJKR, Bapak Drs. Ngatman Soewito, M.Pd yang telah membimbing kami baik dikampus maupun dilokasi PPL.
3. Dosen Pembimbing Lapangan, Ibu Mathilda, yang senantiasa memberikan motivasi dan pengalaman kepada kami.
4. Kepala SMP Negeri 2 Mlati, Ibu Rini Trimurti MG, S.Pd. M.Hum yang senantiasa memberikan motivasi dan apresiasai kepada kami.
5. Koordinator PPL SMP Negeri 2 Mlati, Sutahar Amari, S.Ag. M.Pd.i yang senantiasa memberikan motivasi dan apresiasai kepada kami.
6. Guru Pembimbing PPL SMP Negeri 2 Mlati, Endang Prasetyo, S.Pd yang telah memberikan banyak masukan, ilmu, dan motivasi.
7. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 2 Mlati yang telah banyak membantu kami.
8. Seluruh teman-teman yang tergabung dalam kelompok PPL UNY dan Universitas Sanata Dharma di SMP Negeri 2 Mlati yang penuh semangat dan tidak terlupakan.
9. Seluruh peserta didik SMP Negeri 2 Mlati dan semua pihak yang telah memberikan dukungan, saran dan masukan.

Kami menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan PPL

serta penyusunan laporan ini. Oleh karena itu, penulis mohon maaf dan mengharapkan kritik saran yang membangun. Semoga laporan ini dapat dimanfaatkan sebagai mana mestinya.

Sleman, 14 September 2016

Mahasiswa,

Wulan Rachmahani

NIM : 13601241017

**DAFTAR ISI**

Halaman Judul ..... i

Halaman Pengesahan ..... ii

Kata Pengantar ..... iii

Daftar isi ..... v

Abstrak ..... vi

BAB I PENDAHULUAN ..... 1

    A. Analisis Situasi ..... 1

    B. Proses Kegiatan Belajar Mengajar ..... 9

    C. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL ..... 10

BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL. 11

    A. Persiapan ..... 11

    B. Pelaksanaan ..... 16

    C. Analisis Hasil ..... 20

BAB III PENUTUP ..... 21

    A. Kesimpulan ..... 21

    B. Saran ..... 24

Daftar Pustaka ..... 23

Lampiran-lampiran ..... 24

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu upaya yang diselenggarakan Perguruan Tinggi khusus untuk jurusan kependidikan dengan tujuan menyiapkan dan menghasilkan tenaga pendidik yang kompeten. Kegiatan PPL dapat digambarkan sebagai wahana untuk menerapkan berbagai ilmu yang diterima di bangku kuliah yang kemudian bisa diaplikasikan langsung di lapangan. Kegiatan PPL ini bertujuan memberikan pengalaman nyata mengenai proses pembelajaran dan kegiatan administrasi sekolah lainnya.

Program kegiatan PPL mendukung untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru sekaligus bagian dari sebuah lembaga. Program-program yang diselenggarakan fokus pada komunitas internal dan eksternal sekolah yaitu guru, peserta didik, karyawan, dan masyarakat luar. Waktu pelaksanaan PPL selama kurang lebih 2 bulan terhitung mulai tanggal 16 Juli hingga 14 September 2016.

Praktik Pengalaman Lapangan merupakan kegiatan yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Kegiatan PPL mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian dalam pembelajaran. Kegiatan itu terdiri dari pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), pembuatan media belajar, mempersiapkan perangkat yang menunjang kegiatan belajar serta melakukan inovasi dalam pelaksanaan pembelajaran. PPL memberikan pengalaman kepada mahasiswa untuk memperoleh kompetensi pedagogic, kepribadian, sosial, dan professional melalui interaksi di dalam dan luar kelas. Namun sebelum pelaksanaan PPL, mahasiswa terlebih dahulu melakukan observasi.

#### **A. Analisis Situasi**

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, seluruh mahasiswa yang melaksanakan PPL di SMP Negeri 2 Mlati harus memahami terlebih dahulu lingkungan dan kondisi lokasi kegiatan PPL. Sehubungan dengan hal tersebut, setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok telah melaksanakan observasi terhadap lokasi PPL yaitu SMP Negeri 2 Mlati. Observasi ini bertujuan agar mahasiswa peserta PPL mendapat gambaran fisik serta kondisi psikis yang menyangkut aturan dan tata tertib yang berlaku di SMP Negeri 2 Mlati.

SMP Negeri 2 Mlati yang beralamatkan di Jalan Perhutut, Sinduadi, Mlati, Sleman adalah sekolah yang telah mendapatkan gelar sebagai Sekolah Standar Nasional atau SSN dan mempunyai ranking 5 besar se-kabupaten Sleman. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PPL UNY 2016 yang beranggotakan 15 orang.

Lokasi SMP Negeri 2 Mlati cukup mendukung proses kegiatan belajar mengajar karena terletak di daerah yang memiliki suasana lingkungan sekitar yang kondusif. Lokasi sekolah ini cukup strategis karena mudah dijangkau dengan menggunakan kendaraan.

Sekolah ini sudah mempunyai fasilitas yang cukup lengkap. Gedung sekolah merupakan unit bangunan yang terdiri dari 12 ruang kelas yang terbagi atas 4 ruangan untuk masing-masing kelas VII, VIII, dan kelas IX. Dilengkapi dengan 2 laboratorium IPA, laboratorium komputer, laboratorium bahasa, Ruang Aula, Ruang Kesenian, Ruang UKS,

Ruang BK, Ruang TU, Ruang perpustakaan, ruang guru, ruang kepala sekolah, mushola, gudang, ruang koperasi, kantin, WC, serta ruang kegiatan ekstrakurikuler yang masing-masing kegiatan menempati ruang sendiri. Halaman tengah dimanfaatkan sebagai lapangan upacara merangkap sebagai lapangan olah raga.

Untuk menampung minat dan kreatifitas siswa maka sekolah mengadakan program pengembangan diri dan ekstrakurikuler bagi para siswa. Kegiatan pengembangan diri yang ada antara lain: bola volly, sepak bola, tenis meja, badminton, band, karawitan, seni tari, seni lukis, paduan suara, basket. Sedangkan untuk ekstrakurikuler ialah Taekwondo, pramuka, dan tonti.

Selain dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang, demi lancarnya pendidikan SMP Negeri 2 Mlati juga menerapkan tata tertib yang berlaku dan memiliki Visi “Berprestasi, Trampil berdasarkan Iman dan Taqwa” dengan indikator : (1) Berprestasi dalam perolehan Nilai Ujian akhir Nasional. (2) Berprestasi dalam bidang olah raga dan seni. (3) Terampil dalam pengoperasian komputer dan internet. (4) Terampil dalam berbahasa asing. (5) Rajin beribadah dan aktif dalam kegiatan keagamaan. (6) Berbudi pekerti yang luhur .

#### **Adapun misi dari SMP Negeri 2 Mlati ini adalah**

1. Melaksanakan kegiatan pembelajaran dan bimbingan secara efektif, sehingga setiap siswa dapat berkembang secara optimal, sesuai potensi yang dimiliki.
2. Menyelenggarakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan efisien.
3. Melaksanakan pembinaan kepada para siswa yang memiliki potensi dan prestasi dalam bidang olah raga dan seni.
4. Melaksanakan pelatihan komputer program macromedia dan web serta pengoperasian internet.
5. Melaksanakan pembelajaran ekstra kurikuler Bahasa Inggris dan penerapannya pada hari Sabtu (English Day).
6. Mengintensifkan pelaksanaan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut, sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak .
7. Meningkatkan pemahaman dan perwujudan perilaku budi pekerti luhur.

**Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada pra -PPL di peroleh data sebagai berikut :**

#### **1. Deskripsi Singkat Sekolah**

SMP N 2 Mlati Sleman yang berada di Jombor Kidul, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta, didirikan tanggal 1 April 1979 di atas tanah kas desa dari Kelurahan Sinduadi seluas 4000m<sup>2</sup> dengan ststus hak milik. Pada awalnya, SMP N 2 Mlati bernama SMP N Sinduadi. SMP N Sinduadi merupakan integrasi dari Sekolah Teknik (ST) Negeri

Lempuyangan, tetapi berdasarkan SK Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 030/U/1979 tertanggal 17 Februari 1979 tentang pembubaran ST, maka akhirnya ST tersebut diintegrasikan menjadi SLTP Negeri Sinduadi. Berdasarkan SK Kanwil DIY No. 052/II3/LK/Kpts./1999, SMP N Sinduadi berubah menjadi SLTP 2 Mlati yang kemudian pada tahun 2001 berubah lagi menjadi SMP N 2 Mlati sampai sekarang. SMP N 2 Mlati ini dikepalai oleh ibu Rini Tri MG, S. Pd. M.Hum sejak tahun 2011 SMP Negeri 2 Mlati ini telah meraih banyak prestasi, dibuktikan dengan banyaknya piala yang berjejer rapi di etalase piala di pintu masuk sekolah. Kejuaraan yang pernah diikuti antara lomba TONTI antar SMP, juara pramuka, berbagai cabang olahraga, dll.

**b. Gedung dan Fasilitas Sekolah**

SMP N 2 Mlati terletak di wilayah Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Bangunan SMP N 2 Mlati ini beralamat di Jombor Kidul, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Adapun letak dan kondisi fisik SMP N 2 Mlati secara garis besar dapat digambarkan sebagai berikut :

Ruang Belajar (12 Kelas) kondisi cukup baik. Ruang kelas terdiri dari 4 ruang untuk kelas VII A, B, C, D, 4 ruang untuk kelas VIII A, B, C, D, dan 4 ruang untuk kelas IX A, B, C, D. Setiap kelas dilengkapi fasilitas yang cukup lengkap untuk kegiatan belajar mengajar. Setiap kelas dilengkapi dengan white board, papan organisasi kelas, papan absen peserta didik, dan beberapa pelengkapan kelas lainnya. Bahkan seluruh kelas VIII sudah dilengkapi dengan LCD yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran.

**c. Data Ruang Belajar Lainnya**

No.	Jenis Ruangan	Jumlah	Ukuran (p x l)	Kondisi
1.	Perpustakaan	1	12 x 7	Baik
2.	Lab IPA	2	15 x 8	Baik
3.	Ketrampilan	1	15 x 9	Baik
4.	Multimedia	1		Baik
5.	Ruang Musik	1	4 x 4	Baik
6.	Lab. Bahasa	1		Baik
7.	Lab. Komputer	1	15 x 7	Baik
8.	Serbaguna/Aula	1	12 x 8	Baik

**d. Data Ruang Penunjang**



No.	Jenis Ruangan	Jumlah	Ukuran (p x l)	Kondisi
1.	Gudang	1	6 x 3	Baik
2.	Dapur	1	3 x 4	Baik
3.	KM/WC Guru	2	4 x 4	Baik
4.	KM/WC Peserta Didik	8	2 x 2	Baik
5.	BK	1	7 x 2	Baik
6.	UKS	2	7 x 3	Baik
7.	PMS/Pramuka			
8.	OSIS	1	4 x 3	Baik

**e. Data Ruang Kantor**

No.	Jenis Ruangan	Jumlah	Ukuran (p x l)	Kondisi
1.	Kepala Sekolah	1	7 x 4	Baik
2.	Wakil Kepala Sekolah	1	2 x 4	Baik
3.	Guru	1	13 x 4	Baik
4.	Tata Usaha	1	9 x 4	Baik
5.	Tamu	1	3 x 4	Baik

**f. Lapangan Olahraga dan Upacara**

No.	Lapangan	Jumlah(buah)	Ukuran(pxl)	Kondisi
1.	Basket	1	15 x 27	Baik
2.	Sepak Bola	1	110 x 80	Baik
3.	Tenis Meja	2	2,74 x 1,525	Baik
4.	Upacara	1	32 x 28	Baik

## **2. Kondisi Non Fisik SMP N 2 Mlati( Potensi Sekolah)**

### **a. Potensi Siswa**

Siswa di SMP Negeri 2 Mlati mempunyai kemampuan akademik yang baik. Hal ini dikarenakan cukup ketatnya seleksi yang dilakukan sekolah dalam memperoleh siswa baru. Hal ini bisa dilihat dari NEM dalam penerimaan siswa baru pada tahun ajaran 2016/2017, siswa SMP N 2 Mlati diunggulkan kemampuannya dalam membaca Al-Qur'an, didukung dengan adanya kegiatan tadarus di setiap harinya, sebelum jam pertama dimulai. Siswa-siswi sekolah ini pun telah banyak memenangkan perlombaan baik dari segi akademis maupun non akademis.

Pada tiap kelas terdiri 32 siswa per kelas VII, VIII maupun IX. Penampilan siswa baik, pakaian rapi dan sopan serta aktif dalam kegiatan akademik maupun non akademik. SMP Negeri 2 Mlati memiliki potensi siswa yang dapat dikembangkan dan meraih prestasi yang membanggakan dengan pelatihan khusus.

### **b. Guru dan Pegawai**

Sebagai sekolah berlabel SSN (Sekolah Standar nasional), SMP Negeri 2 Mlati memiliki tenaga pengajar yang berpotensi dalam bidangnya. Tenaga pengajar di SMP Negeri 2 Mlati berjumlah 31 orang. Masing-masing terdiri atas 25 PNS dan 6 orang tidak tetap. Dari semua tenaga pengajar tersebut terhitung sebanyak 4 orang telah menempuh pendidikan S2, 26 orang S1, 1 orang D3. Data tersebut membuktikan bahwa kualitas tenaga pengajar di SMP Negeri 2 Mlati cukup tinggi.

Tenaga pengajar yang ada di antaranya juga memiliki tugas tambahan, yaitu mulai dari wali kelas hingga wakil kepala sekolah.. Jumlah guru di SMP Negeri 2 Mlati ini dapat dikatakan sudah sesuai dengan siswa yang ada. Selain tenaga pelajar, terdapat karyawan sekolah yang telah memiliki kewenangan serta tugas masing-masing yakni 12 karyawan (TU) pegawai negeri, 5 karyawan tetap, 7 karyawan tidak tetap dan 1 petugas keamanan. Pembagian tugas jelas menurut kompetensi yang dimiliki. Jumlah staff dan karyawan cukup dan memungkinkan satu karyawan tidak merangkap tugas. Manajemen sekolah secara umum baik.

### **c. Bimbingan dan Konseling**

Kegiatan bimbingan dan konseling (BK) di ampu oleh 2 orang guru dan telah berjalan dengan baik, yaitu Dra. Sukemi dan Drs. Suratman. Bimbingan konseling di sekolah ini memiliki program kerja harian, mingguan, bulanan, semesteran, dan tahunan.

Program kerja tersebut meliputi layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan/penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi, aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, tampilan kepustakaan, dan alih tangan kasus. Bimbingan yang dilayani meliputi bimbingan karir, bimbingan belajar, bimbingan pribadi, dan bimbingan sosial.

Jenis layanannya berupa layanan informasi dan layanan konsultasi. Dalam

melaksanakan tugasnya, guru BK memang diusahakan bertemu langsung dengan siswa. Tatap muka di kelas tidak dilakukan karena jam pelajaran yang sudah padat, namun jika dirasa perlu, guru BK akan bekerjasama dengan guru kelas untuk mendapat waktu bertemu siswa di kelas.

d. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler telah terorganisir dengan baik dan bersifat wajib bagi kelas VII dan VIII, diantaranya adalah sebagai berikut.

No	Hari/jam	Ekstrakurikuler	Tempat
1.	Senin / 13.00-17.30	Bulu tangkis	Gedung Serbaguna
2.	Selasa / 14.00-17.00	Tari	Ruang Ketrampilan
3.	Rabu / 15.30-17.00	Voli putri	Lapangan
4.	Kamis / 14.00-16.00	IQRO'	Mushola
5.	Jum'at / 13.30-17.00	TONTI Basket putra/putri Taekwondo	Lapangan Upacara Aula
6.	Sabtu / 15.30-17.00	Voli putra Pramuka	Lapangan
		Mading	Kelas

e. Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS)

1) Struktur OSIS SMP Negeri 2 Mlati Pembina OSIS : Dra. Rita Supriyatni, Drs. Sujono  
Pengurus Harian OSIS

Ketua OSIS : Ersat Gandi

Wakil : Maya Dian

Sekretaris : 1. Saraswati  
2. Caroline Sukma

Bendahara : 1. Luvi  
2. Andewa

2) Sub Bidang OSIS SMP Negeri 2 Mlati  
Sekbid Ketaqwaan Kepada Tuhan Yang Maha Esa

Sekbid Kehidupan Berbangsa dan Bernegara  
Sekbid Pendidikan Pendahuluan Bela Negara  
Sekbid Kepribadian dan Budi pekerti Luhur  
Sekbid Berorganisasi Pendidikan Politik dan Kepemimpinan  
Sekbid Keterampilan dan Kewirausahaan  
Sekbid Kesegaran Jasmani dan Daya Kreasi  
Sekbid Presepsi Apresiasi dan kreasi Seni

f. Karya Tulis Ilmiah Remaja

---tidak ada---

g. Karya Ilmiah Guru

---tidak ada---

h. Kesehatan Lingkungan

- 1) Kondisi lingkungan sekolah secara umum sehat dan bersih
- 2) Kebersihan kelas ditangani oleh warga kelas dan sebulan sekali diadakan Jum'at bersih.
- 3) Kebersihan lingkungan ditangani oleh para pegawai.

i. Keamanan

- 1) Akses masuk SMP Negeri 2 Mlati terdiri dari dua pintu, yakni gerbang utama Timur dan satu pintu di timur. Gerbang dibuka mulai pukul 06.00 lalu ditutup setelah bel masuk sekolah yakni pukul 06.45. dibuka kembali pukul 08.00 sampai pukul 18.00 .
- 2) Tempat parkir siswa, guru, karyawan, dan tamu berada di dalam sekolah, untuk masuk melewati pintu gerbang utama.
- 3) Jika siswa hendak keluar sekolah pada waktu jam pelajaran, maka harus menyertakan surat izin dari BP/BK.
- 4) Sistem penjagaan dilakukan oleh 1 orang satpam.

## **B. Proses Kegiatan Belajar Mengajar**

Observasi proses belajar mengajar dilakukan di dalam kelas yaitu pada saat siswa dan guru melaksanakan proses belajar mengajar. Observasi ini bertujuan untuk mengamati secara nyata kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru di dalam kelas. Melalui observasi ini mahasiswa mendapatkan informasi mengenai cara guru mengajar dan mengelola kelas dengan efektif dan efisien. Selain pengamatan terhadap proses pembelajaran mahasiswa juga melakukan observasi terhadap perangkat pembelajaran (administrasi) yang dibuat oleh guru sebelum pembelajaran. Beberapa hal yang menjadi

sasaran utama dalam observasi proses belajar mengajar yaitu:

1. Cara membuka pelajaran
2. Cara penyajian materi
3. Metode pembelajaran yang digunakan oleh guru
4. Penggunaan bahasa
5. Gerak
6. Cara memotivasi siswa
7. Teknik bertanya
8. Teknik penguasaan kelas
9. Menggunakan media
10. Bentuk dan cara evaluasi
11. Cara menutup pelajaran
12. Perilaku siswa pada saat mengikuti KBM
13. Perilaku siswa di luar kelas

Perangkat pembelajaran (administrasi) guru yang diobservasi oleh praktikan, yaitu :

1. Silabus, yaitu kesesuaian silabus dengan kurikulum yang berlaku Kurikulum 2013 untuk kelas VII dan Kurikulum KTSP VIII, dan IX.
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dari observasi yang dilakukan pada tanggal 21 Juli 2016, mahasiswa mendapat beberapa informasi yang sesuai dengan format lembar observasi pembelajaran di kelas dan observasi peserta didik yang diberikan oleh PP PPL dan PKL LPPMP. Informasi tersebut dijadikan sebagai petunjuk mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan PPL.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, ditemukan beberapa permasalahan, antara lain minimnya sumber daya manusia dan belum optimalnya penggunaan sarana dan prasarana dapat menghambat proses pengembangan dan pembangunan sekolah. Pendekatan, pencerahan. Pembinaan, dan motivasi sangat diperlukan agar siswa lebih bersemangat dan pembangunan sekolah pun menjadi lebih lancar.

Berdasarkan analisis situasi dari hasil observasi, mahasiswa PPL SMP Negeri 2 Mlati berusaha memberikan respon awal bagi pengembangan SMP Negeri 2 Mlati. Hal ini dilakukan sebagai wujud pengabdian kami terhadap masyarakat berdasarkan disiplin ilmu dan keterampilan tambahan yang telah kami dapatkan dari bangku kuliah. Kami sadar bahwa kontribusi kami yang hanya sedikit dan sementara (2 bulan) masih sangat kurang dan belum signifikan. Oleh karena itu, upaya pengoptimalan kemampuan sekolah haruslah didukung oleh kedua belah pihak melalui komunikasi dua arah yang komunikatif dan

intensif.

Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 2 Mlati cukup efektif. Alokasi waktu untuk satu jam pelajaran adalah empat puluh menit. Kegiatan belajar mengajar berjalan disiplin, kecuali jika ada agenda sekolah yang harus memotong jam pelajaran. Sementara itu, untuk mata pelajaran Penjasorkes setiap minggu dialokasikan dua jam pelajaran per kelas untuk kelas VIII dan IX sedangkan untuk kelas VII tiga jam pelajaran per kelas.

Dalam proses pembelajaran Penjasorkes, guru berperan menyampaikan materi dan sebagai fasilitator, sedangkan siswa melakukan kegiatan berupa game, melakukan gerakan-gerakan yang telah dijelaskan, berdiskusi, tanya jawab, dan lainnya. Secara keseluruhan, siswa sangat kooperatif dengan rancangan pembelajaran yang disajikan oleh guru. Hal ini disebabkan karena rata-rata siswa SMP Negeri 2 Mlati memiliki kesadaran belajar yang tinggi. Selain itu, mereka juga memiliki daya saing yang kuat antarsesama siswa.

**C. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL**

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, maka dapat dirumuskan program dan rancangan kegiatan PPL, yaitu sebagai berikut:

No.	Kegiatan PPL
1.	Pembuatan Program PPL
	A. Observasi
	B. Menyusun Matriks Program Kerja PPL
2.	Administrasi Pembelajaran/Guru
	A. Penyusunan kisi-kisi ulangan harian
	B. Penyusunan Pre Test dan Post Test
	C. Membuat soal ulangan harian
	D. Membuar soal remidial dan pengayaan
	E. Penyusunan analisis hambatan belajar siswa
	F. Penyusunan analisis hasil ulangan harian
	G. Program pelaksanaan perbaikan dan pengayaan
	H. Penyusunan analisis Penilaian Akhlak Mulia , Sikap[, dan Kepribadian siswa
3.	Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)
	A. Persiapan
	1) Konsultasi dengan guru mata pelajaran

	2) Penyusunan Materi
	3) Membuat dan merevisi RPP
	4) Menyiapkan/Membuat Media Pembelajaran
	B. Mengajar Terbimbing
	1) Praktik Mengajar di kelas
	2) Penilaian dan evaluasi
4.	Pembelajaran Ekstrakurikuler (Kegiatan Non-mengajar)
	a. Persiapan Pelaksanaan Lomba Sekolah Sehat
	b. Pelaksanaan Lomba Sekolah Sehat
5.	Kegiatan Sekolah
	a. Upacara Bendera Hari Senin
	b. Imtaq
	c. Pembiasaan
	d. Pengembangan Diri
	e. Persiapan Upacara Peringatan HUT RI ke-71
	f. Upacara Bendera HUT RI ke-71
	g. Upacara Bendera HUT Pramuka
	h. Persiapan Lomba Memperingati HUT RI ke-71
	i. Lomba peringatan HUT RI ke-71
	j. Piket Sekolah
	k. Piket Posko PPL
6.	Pembuatan Laporan PPL
7.	Lain-lain

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. Persiapan**

##### **1. Observasi Pembelajaran**

Observasi pembelajaran dilakukan dengan cara mengamati secara langsung aktivitas pembelajaran di kelas dan lapangan. Melalui pengamatan tersebut diperoleh gambaran yang nyata mengenai hal-hal yang mungkin akan mempengaruhi metode dan media pembelajaran yang nantinya akan digunakan dalam pelaksanaan PPL. Informasi yang diperoleh pada observasi pembelajaran, diantaranya adalah mengenai perilaku siswa ketika mengikuti pelajaran Penjasorkes teknik-teknik mengajar yang digunakan oleh guru, serta media apa yang dapat digunakan sebagai penunjang pembelajaran.

##### **2. Pengajaran Mikro (*Microteaching*)**

Syarat wajib agar dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan, yaitu lulus mata kuliah pengajaran mikro, dengan nilai minimal B. Pengajaran mikro dilaksanakan pada bulan Februari 2016 sampai dengan bulan Mei 2016.

Pengajaran mikro merupakan kegiatan praktik mengajar dalam kelompok-kelompok kecil, salah satu orang sebagai guru dan mahasiswa lainnya sebagai siswa dengan didampingi oleh satu orang dosen pembimbing. Dengan pengajaran mikro ini diharapkan mahasiswa calon peserta PPL dapat belajar bagaimana cara mengajar yang baik dengan diawasi oleh dosen pembimbing mikro. Praktik pengajaran mikro meliputi:

- a. Latihan penyusunan RPP, latihan penguasaan kompetensi dasar mengajar terbatas, latihan penguasaan kompetensi dasar mengajar secara terpadu, dan latihan penguasaan kompetensi kepribadian dan sosial.
- b. Praktik pengajaran mikro berusaha mengkondisikan mahasiswa memiliki profil dan penampilan yang mencerminkan penguasaan empat kompetensi, yakni: pedagogik, kepribadian, professional, dan sosial. Banyaknya latihan atau praktik bagi mahasiswa minimal 4 kali dengan memperhatikan tingkat kualitas pencapaian kompetensi yang dikuasai mahasiswa.

Pengajaran mikro dibatasi dalam aspek meliputi jumlah perkelompok, materi pembelajaran, waktu tampil dan kompetensi (pengetahuan, keterampilan, dan sikap) yang dilatihkan. Pengajaran mikro dilaksanakan di kampus, dalam bentuk *peer teaching*.

Pengajaran mikro berlangsung pada saat semester 6, dengan tiap kelompok terdiri dari 10 mahasiswa dan 1 orang dosen pembimbing mikro. Dengan pembelajaran tersebut, diharapkan mahasiswa mendapat gambaran kecil mengenai proses pembelajaran di kelas dan memiliki gambaran profil dan penampilan yang mencerminkan empat penguasaan



kompetensi guru, yang nanti akan diterapkan dalam pembelajaran yang berlangsung pada Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

### **3. Pembekalan PPL**

Pembekalan Praktik pengalaman lapangan (PPL) diselenggarakan secara general di tingkat Universitas. Pembekalan dilaksanakan dalam 2 tahap. Pembekalan pertama dilaksanakan di masing-masing jurusan, dalam hal ini praktikan melaksanakan pembekalan di fakultas masing-masing. Pembekalan kedua dilaksanakan tiap-tiap kelompok pada waktu dan tempat yang telah disepakati bersama.

Pembekalan PPL ini dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa menguasai kompetensi sebagai berikut:

- a. Memahami dan menghayati konsep dasar, arti, tujuan, pendekatan, program, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi PPL.
- b. Mendapatkan informasi tentang situasi, kondisi, potensi, dan permasalahan sekolah/lembaga yang akan dijadikan lokasi PPL.
- c. Memiliki bekal pengetahuan tata krama kehidupan di sekolah/lembaga.
- d. Memiliki wawasan tentang pengelolaan dan pengembangan lembaga pendidikan
- e. Memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan praktis agar dapat melaksanakan program dan tugas-tugasnya di sekolah/lembaga.
- f. Memiliki kemampuan menggunakan waktu secara efisien pada saat melaksanakan program PPL

Kegiatan pembekalan PPL dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2016 oleh dosen pembimbing lapangan PPL, **Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.** Materi pembekalan ini berisi tentang pengembangan kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan.

### **4. Observasi Sekolah**

Selain itu, mahasiswa PPL juga melakukan tahap pra-PPL dimana mahasiswa melakukan observasi ke sekolah. Observasi tersebut terdiri dari dua kegiatan yaitu observasi keadaan sekolah secara keseluruhan dan observasi kelas. Kegiatan observasi diawali dengan penyerahan mahasiswa oleh Dosen Pembimbing PPL kepada pihak sekolah. Pihak sekolah memberitahukan kepada mahasiswa mengenai guru pembimbing selama kegiatan PPL berlangsung. Setelah mengetahui pembimbing masing-masing, mahasiswa melakukan konsultasi pada guru pembimbing untuk melakukan observasi kelas. Observasi kelas mulai dilakukan pada 25 Februari 2016 sesuai dengan kesepakatan dengan Guru pembimbing.

Adapun yang menjadi obyek dari observasi kelas adalah:

#### **a. Perangkat pembelajaran**

- 1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

2) Silabus

3) Buku referensi untuk kegiatan belajar mengajar

4) Perhitungan jam efektif

5) Penentuan ketuntasan

### **b. Proses Pembelajaran**

1) Membuka pelajaran

Tujuan membuka pelajaran adalah untuk menyiapkan suasana kelas agar siap untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar, baik secara fisik maupun mental.

Membuka pelajaran meliputi:

a) Membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa.

b) Mengecek persiapan buku.

c) Mengajukan pertanyaan mengenai bahan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya.

d) Mengemukakan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.

2) Penyajian materi pelajaran

Agar menyampaikan materi dapat berjalan lancar maka guru harus menciptakan suasana kondusif yaitu suasana yang tidak terlalu tegang tetapi juga tidak terlalu santai. Metode yang digunakan dalam penyampaian materi adalah dengan ceramah dan tanya jawab.

3) Metode pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan dalam Penjasorkes menurut kurikulum K13 dan KTSP adalah menggunakan metode saintifik.

4) Penggunaan bahasa

Bahasa yang digunakan oleh guru, selama observasi adalah Bahasa Indonesia yang baik dan benar.

5) Penggunaan waktu

Penggunaan waktu cukup disiplin. Waktu dialokasikan untuk membuka pelajaran, menyampaikan materi, tanya jawab, serta menutup pelajaran.

6) Gerak

Selama proses KBM guru olahraga mengajar di lapangan terbuka, dengan kemampuan mengkomando siswa-siswinya dengan suara yang cukup keras. Guru olahraga juga perlu berpindah tempat dan mencari siswa-siswinya tempat yang cukup teduh untuk pemberian materi dan saat praktek dilapangan.

7) Cara memotivasi siswa

Cara memotivasi siswa dalam penyampaian materi dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan *reward* serta memberi kesempatan kepada siswa untuk berpendapat.

8) Teknik bertanya dan menanggapi pertanyaan

Teknik bertanya yang digunakan adalah dengan memberi pertanyaan terlebih dahulu kemudian memberi kesempatan siswa untuk menjawab pertanyaan tersebut. Tetapi, jika belum ada yang menjawab maka guru menunjuk salah satu siswa untuk menjawab.

9) Teknik penguasaan kelas

Perhatian guru sudah tertuju untuk semua peserta didik di kelas tersebut. Guru menunjuk peserta didik yang kurang memperhatikan dan menanyakan materi yang telah diberikan.

10) Penggunaan media pembelajaran

Penggunaan media pembelajaran sejauh observasi praktikan, guru olahraga saat dilapangan biasa menggunakan media gambar atau poster, bahkan dengan media peragaan dari guru tersebut. Saat mengajar dikelas sudah menggunakan berbagai media pembelajaran, seperti: LCD, lks, dll.

11) Bentuk dan cara evaluasi

Guru memberikan penugasan di dalam kelas dan tugas rumah. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan setelah selesai menyampaikan materi berupa pertanyaan.

12) Menutup pembelajaran

Pembelajaran ditutup dengan kesimpulan, dan pemberitahuan materi untuk pertemuan berikutnya.

**c. Perilaku siswa**

1) Perilaku siswa di dalam kelas

Siswa kondusif dalam proses KBM. Antusiasme dalam pembelajaran cukup tinggi.

2) Perilaku siswa di luar kelas

Siswa menunjukkan sikap yang baik terhadap teman, berpenampilan rapi, menghormati guru, dan ramah terhadap orang lain.

**4. Penerjunan Mahasiswa ke Sekolah**

Penerjunan mahasiswa ke sekolah dilakukan pada hari Sabtu , 16 Juli 2016. Kegiatan ini bertujuan untuk menyerahkan mahasiswa PPL UNY ke pihak sekolah untuk selanjutnya dibimbing pihak sekolah menjadi guru yang profesional, sesuai empat kompetensi yang dibekali dalam pembelajaran mikro. Penyerahan dilakukan oleh dosen pembimbing lapangan PPL UNY Mathilda Susanti, Dra.,M.Si. dan diserahkan kepada pihak sekolah yaitu Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Mlati, Rini Tri Murti MG, S.Pd, M.Hum yang didampingi Koordinator PPL SMP Negeri 2 Mlati, Sutahar Amari, S.Ag, M.pd. serta

masing-masing guru pembimbing mata pelajaran.

## **B. Pelaksanaan PPL (Praktik Terbimbing)**

Mahasiswa sebagai agen perubahan dituntut untuk mampu mengaktualisasikan kemampuan dan kompetensi yang dimilikinya sebagai hasil belajar di bangku kuliah dalam kehidupan yang nyata. Terkait dengan pemikiran tersebut, program PPL merupakan wahana yang tepat bagi mahasiswa untuk mengimplementasikan ilmu yang dikuasainya. Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dimulai dari tanggal 16 Juli 2016 hingga 14 September 2016. Dalam kesempatan ini, praktikan telah melaksanakan program-program PPL di lokasi SMP Negeri 2 Mlati, diantaranya sebagai berikut:

### **1. Observasi pembelajaran di kelas**

Observasi pembelajaran di kelas dilakukan pada tanggal 21 dan 25 Juli 2016, bersama guru pembimbing. Adapun kelas yang menjadi objek observasi adalah VII A dan VIII B. Pada kegiatan ini, mahasiswa dapat belajar banyak terkait kondisi sekolah dan bagaimana cara penanganan kelas dengan baik dari guru pembimbing lapangan.

### **2. Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

Setelah kegiatan observasi, kemudian dilanjutkan praktikan berkonsultasi dengan guru pembimbing lapangan mengenai tugas-tugas yang harus dilakukan selama melaksanakan PPL. Tugas-tugas tersebut terangkum dalam program PPL. Program-program PPL meliputi beberapa hal sebagai berikut.

#### **a. Penyusunan RPP**

Penyusunan RPP mendapat bimbingan langsung dari guru pembimbing dan dosen pembimbing lapangan dimana RPP berisi tentang:

- 1) Identitas mata pelajaran dan kelas
- 2) Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, dan indikator pencapaian hasil belajar
- 3) Alokasi waktu
- 4) Pertemuan ke-
- 5) Tujuan pembelajaran
- 6) Tatap muka: materi pokok, sumber belajar, metode pembelajaran
- 7) Kegiatan Pembelajaran
- 8) Tugas mandiri
- 9) Penilaian

#### **b. Praktik Mengajar**

Dalam pelaksanaannya, mengajar terbimbing dilakukan selama praktik mengajar berlangsung.. Praktik mengajar merupakan kegiatan pokok pelaksanaan PPL.

Praktik mengajar dimulai Kamis, 28 Juli 2016 sampai Kamis, 8 September 2016. Jumlah kelas yang diampu ada 5 yaitu kelas VII A, VII C, VIII B, C, dan D. Sesuai hasil konsultasi dengan Guru Pembimbing yaitu praktik mengajar bergantian setiap harinya sesuai Kompetensi Dasar (KD) dan guru penjas harus siap setiap saat. Jumlah keseluruhan pertemuan adalah lima kali pertemuan di masing-masing dan sekaligus pengambilan nilai

saat setelah pembelajaran praktek olahraga.

Selain pembagian kelas seperti di atas, praktik mengajar juga dilakukan secara insidental ketika harus menggantikan guru yang berhalangan mengajar.

### 3. Umpan balik dari pembimbing

Sebelum praktik mengajar dilakukan, terlebih dahulu praktikan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang kemudian dikonsultasikan pada guru pembimbing. Selama praktikan mengajar guru pembimbing mengamati praktik mengajar yang dilakukan oleh praktikan sehingga guru pembimbing dapat memberikan umpan balik kepada praktikan.

Dari umpan balik yang diberikan oleh guru pembimbing, maka praktikan dapat mengetahui hal-hal mana yang perlu diperbaiki dan hal-hal mana yang perlu dipertahankan serta hal-hal mana yang perlu ditinggalkan.

Jika praktikan mengalami kesulitan dalam proses belajar mengajar, maka praktikan mengkonsultasikannya dengan guru pembimbing untuk meminta arahan dan bimbingannya agar proses belajar mengajar yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar. Hal yang harus diperhatikan sebelum mengajar ialah pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Rincian kegiatan belajar mengajar yang tersusun dalam RPP serta dilaksanakan setiap pertemuan meliputi hal-hal sebagai berikut.

#### 1. Pendahuluan

- a. Memberi salam dan menyapa peserta didik
- b. Bersama peserta didik berdoa untuk memulai pembelajaran
- c. Menghitung jumlah siswa
- d. Menanyakan kehadiran
- e. Memberikan apersepsi atau materi pengantar
- f. Memberikan motivasi belajar
- g. Menyampaikan tujuan pembelajaran

#### 2. Kegiatan Inti

- a. Mengamati (melatih kesungguhan dan ketelitian peserta didik dalam mencari informasi)
- b. Menanya (mengembangkan rasa ingin tahu peserta didik)
- c. Mengumpulkan data/eksperimen (mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, dan bertanggung jawab peserta didik)
- d. Mengasosiasi (melatih kemampuan berpikir induktif dan deduktif peserta didik dalam menyimpulkan hasil eksperimen)
- e. Mengomunikasikan (mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, kemampuan mengungkapkan pendapat, serta mengembangkan kemampuan

berbahasa yang baik dan benar)

### 3. Penutup

- a. Bersama peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran
- b. Memberikan penghargaan kepada kelompok/peserta didik yang berkinerja baik
- c. Evaluasi pembelajaran/tugas
- d. Berdoa untuk menutup pelajaran

Dalam praktik mengajar, mahasiswa PPL membantu untuk mengajar mata pelajaran Penjasorkes di kelas VII A, VII C ,VIII B,C, dan D. Kegiatan ini dilaksanakan mulai pada tanggal 28 Juli 2016 sampai 8 September 2016. Alokasi untuk satu pertemuan kelas VII adalah 120 menit dan kelas VIII adalah 80 menit dan jumlah jam per kelas adalah 8 jam per minggu. Berikut ini jadwal harian mengajar mahasiswa PPL selama di sekolah.

Rincian pelaksanaan praktik mengajar selama PPL adalah sebagai berikut :

No	Hari, tanggal	Kelas	Jam Pelajaran	Materi
1.	Kamis, 28 Juli 2016	VII A	07.00-09.00	Lari 50m
2.	Kamis, 28 Juli 2016	VIII C	09.15-10.35	Lari 100m
3.	Selasa, 2 Agustus 2016	VIII D	07.00-08.20	Lari 100m
4.	Selasa, 2 Agustus 2016	VII C	08.20-10.35	Lari 50m
5.	Rabu, 3 Agustus 2016	VIII B	09.55-11.15	Lari 100m
6.	Kamis, 4 Agustus 2016	VII A	07.00-09.00	Pencak Silat
7.	Kamis, 4 Agustus 2016	VIII C	09.15-11.15	Sepakbola (1)
8.	Selasa, 9 Agustus 2016	VIII D	07.00-08.20	Sepakbola (1)
9.	Selasa, 9 Agustus 2016	VII C	08.20-10.35	Pencak Silat
10.	Rabu, 10 Agustus 2016	VIII B	09.55-11.15	Sepakbola (1)
11.	Kamis, 11 Agustus 2016	VII A	07.00-09.00	Sepakbola
12.	Kamis, 11 Agustus 2016	VIII C	09.15-10.35	Sepakbola (2)
13.	Kamis, 18 Agustus 2016	VII A	07.00-09.00	Sepakbola (2)
14.	Kamis, 18 Agustus 2016	VIII C	09.15-10.35	Bola Voli (1)
15.	Selasa, 23 Agustus 2016	VIII D	07.00-08.20	Sepakbola (2)
16.	Selasa, 23 Agustus 2016	VII C	08.20-10.35	Sepakbola
17.	Rabu, 24 Agustus 2016	VIII B	09.55-11.15	Sepakbola (2)
18.	Kamis, 25 Agustus 2016	VII A	07.00-09.00	Bola Voli
19.	Selasa, 30 Agustus 2016	VIII D	07.00-08.20	Bola Voli
20.	Selasa, 30 Agustus 2016	VII C	08.20-10.35	Bola Voli
21.	Rabu, 31 Agustus 2016	VIII B	09.55-11.15	Bola Voli
22.	Kamis, 1 September 2016	VII A	07.00-09.00	Bola Voli (2)
23.	Kamis, 1 September 2016	VIII C	09.15-10.35	Bola Voli (2)

24.	Selasa, 6 September 2016	VIII D	07.00-08.20	Lari 2,4km
25.	Selasa, 6 September 2016	VII C	08.20-10.35	Bola Voli
26.	Rabu, 7 September 2016	VIII B	09.55-11.15	Lari 2,4km
27.	Kamis, 8 September 2016	VII A	07.00-09.00	Bola Voli
28.	Kamis, 8 September 2016	VIII C	09.15-10.35	Lari 2,4km

4. Kegiatan di ruang posko

Kegiatan yang dilakukan selain praktik mengajar di kelas dan bersosialisasi dengan warga sekolah dan juga mahasiswa PPL dari Universitas Sanata Dharma. Praktikan juga melakukan kegiatan yang ada di ruang posko.

Kegiatan di ruang posko antara lain:

- a. Rapat seperti: membahas program PPL, kegiatan lomba, dll.
- b. Mengerjakan tugas-tugas (membuat RPP , membuat media pembelajaran, membantu guru pembimbing menganalisis nilai membuat laporan kegiatan dan lain-lain).
- c. Piket bersih posko.

**C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi**

Praktik mengajar merupakan inti dari kegiatan PPL selama mahasiswa terjun di lapangan. Dalam melaksanakan PPL di SMP Negeri 2 Mlati praktikan mulai mengajar tanggal 28 Juli 2016 dan berakhir tanggal 8 September 2016. Dalam melaksanakan PPL ini, banyak sekali faktor-faktor yang mendukung dan menghambat proses di dalam pelaksanaan PPL, diantaranya:

**1. Faktor Pendukung**

- a. Kedisiplinan tinggi dari seluruh komponen sekolah menjadi faktor pendukung yang penting demi tercapainya efektivitas dan efisiensi kegiatan belajar mengajar.
- b. Motivasi dari seluruh komponen untuk menjadi yang terbaik sangat mendorong semangat bagi praktikan agar mapu mengajar dengan baik.
- c. Hubungan yang baik dengan guru pembimbing, dosen pembimbing dan seluruh komponen sangat membantu praktikan dalam melaksanakan praktik mengajar.
- d. Besarnya perhatian pihak SMP Negeri 2 Mlati kepada praktikan juga sangat membantu kelancaran kegiatan praktik mengajar.

**2. Faktor Penghambat**

- a. Kurang matangnya observasi yang dilakukan sebelumnya sehingga banyak hal yang seharusnya diketahui lebih dini, terutama model pembelajaran.
- b. Sebagai mahasiswa yang masih belajar, dalam menyampaikan konsep materi belum bisa runtut, dan kurang mampu dalam pengalokasian waktu dalam pembelajaran.

- c. Masalah adaptasi praktikan dengan lingkungan dan komponen yang ada di sekolah termasuk dengan siswa
- d. Masih ada siswa yang kurang aktif, tidak memperhatikan praktikan sehingga menghambat proses belajar mengajar.
- e. Ada siswa yang sering membuat kegiatan sendiri dan mengganggu siswa yang lain.

Secara keseluruhan, program dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan target yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat dari kenyataan bahwa pada tahap persiapan (pembekalan) sudah cukup memberikan bekal bagi praktikan untuk terjun ke lapangan karena sudah relevan dengan hal yang sebenarnya yang ada di lapangan.

### **3) Usaha untuk mengatasi hambatan**

- a. Berkonsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing untuk lebih mengetahui cara mengajar yang efektif di dalam kelas dengan jumlah siswa yang banyak.
- b. Berkonsultasi dengan guru pembimbing tentang cara pengalokasian waktu yang baik dan efektif.
- c. Lebih aktif melakukan pendekatan dengan seluruh komponen yang ada di sekolah.
- d. Memberikan pertanyaan kepada siswa yang kurang memperhatikan
- e. Mengubah metode dan pendekatan mengajar agar siswa lebih tertarik.
- f. Mengulang kembali dalam menjelaskan suatu materi dengan pelan dan sabar.

### **4) Manfaat yang dapat diambil dari kegiatan PPL**

- a. Mahasiswa dapat merasakan dan mengenal bagaimana kehidupan seorang pendidik yang sebenarnya serta dapat berusaha untuk membentuk sikap pendidik yang profesional.
- b. PPL menambah pengetahuan dan wawasan mahasiswa tentang guru, administrasi guru, dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran KBM.
- c. Kegiatan PPL dapat memberikan kegiatan nyata dari kondisi dan situasi lingkungan yang ada untuk menghadapi lingkungan kerja di masa mendatang.

### **5) Refleksi**

Selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Mlati, mahasiswa telah merasakan bagaimana sesungguhnya terjun ke dunia pendidikan. Mahasiswa dituntut untuk mempersiapkan diri dengan membuat rancangan pelaksanaan yang terkonsep hingga hasil akhir nanti yang akan dievaluasi. Berbagai pengalaman seperti kerja sama, tanggung jawab, berorganisasi, kedisiplinan dan sebagainya banyak ditemukan dan dilakukan oleh mahasiswa selama PPL di SMP Negeri 2 Mlati. Bimbingan, arahan, dan masukan dari guru pembimbing dan dosen pembimbing serta berbagai pihak sekolah



menjadi suatu pelajaran dan pengalaman yang berharga.

Semoga kegiatan PPL ini banyak memberikan bantuan kepada mahasiswa ketika nantinya sudah terjun ke dalam dunia kerja. Sebuah awal yang baik akan berakhir dengan baik juga.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan sarana pengabdian mahasiswa kepada siswa SMP Negeri 2 Mlati yang dimaksudkan untuk membentuk sebuah sinergi yang positif bagi pengembangan jiwa *humanistic*, kemandirian, kreativitas, kepekaan, dan kedisiplinan diri. PPL pada dasarnya bertujuan untuk melatih para mahasiswa secara langsung terjun ke dunia pendidikan terutama mengajar agar memperoleh pengalaman.

Kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Mlati dapat berjalan dengan baik, meskipun dalam pelaksanaannya tidak luput dari kekurangan. Selain itu, koordinasi dari guru pembimbing untuk memberikan bimbingan dan kesempatan yang diberikan sangatlah luas sehingga praktikan dapat belajar dengan baik. Berdasarkan program kegiatan PPL yang praktikan laksanakan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) membekali calon guru dengan pengalaman mengajar yang sesungguhnya dan cara penyusunan administrasi maupun praktik persekolahan lainnya.
2. PPL merupakan wahana yang sangat baik bagi mahasiswa untuk menerapkan ilmu dan pengetahuan yang diperoleh dari bangku kuliah.
3. Mahasiswa sudah mempunyai gambaran bagaimana menjadi seorang guru yang profesional baik dalam kegiatan belajar mengajar maupun pergaulannya dengan masyarakat sekolah lainnya.
4. Perlunya menjalin kerjasama dan hubungan yang baik dengan siswa agar pelaksanaan kegiatan dapat maksimal.

#### **B. Saran**

Untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan PPL UNY pada masa yang akan datang ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pihak yang bersangkutan berdasarkan hasil pengalaman praktikan selama melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), antara lain:

1. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta
  - a. Perlunya ketegasan dalam menetapkan pelaksanaan PPL sehingga dari pihak mahasiswa dapat mempersiapkan segala sesuatu lebih awal.
  - b. Persiapan sarana dan prasarana yang matang sebelum pelaksanaan PPL sehingga pada saat pelaksanaan, mahasiswa tidak kesulitan memperolehnya.
  - c. Pembekalan efektif dan efisien sebelum mahasiswa benar-benar diterjunkan di lapangan

sehingga mahasiswa akan lebih siap.

## 2. Bagi SMP Negeri 2 Mlati

- a. Sarana dan prasarana yang sudah ada, hendaknya dapat dimanfaatkan dengan lebih efektif.
- b. Sekolah lebih mengaktifkan OSIS beserta program kerjanya agar dapat membantu siswa belajar berorganisasi dengan baik.
- c. Sekolah lebih mempertahankan pembinaan iman dan taqwa serta penanaman tata krama warga sekolah khususnya siswa yang selama ini sudah berjalan sangat bagus.
- d. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.
- e. Sekolah lebih mengembangkan sumber daya sekolah, baik fisik maupun nonfisik untuk meningkatkan suasana lingkungan yang lebih kondusif untuk kegiatan pembelajaran.

## 3. Pihak mahasiswa PPL

- a. Menaati peraturan yang telah ditetapkan oleh pihak universitas dan pihak sekolah.
- b. Menguasai materi dan melengkapi administrasi pembelajaran sebelum praktik mengajar.
- c. Pada saat observasi, mahasiswa harus benar-benar mengobservasi segala hal yang ada di sekolah tersebut sehingga dalam perancangan program kerja dapat mengena pada sasaran.
- d. Perancangan program kerja hendaknya mempertimbangkan aspek pendanaan dan kemampuan kelompok dalam pengerjaan nantinya.
- e. Praktikan sebaiknya mempersiapkan diri sedini mungkin dengan mempelajari lebih mendalam teori-teori yang telah dipelajari dan mengikuti pengajaran mikro dengan maksimal.
- f. Praktikan berkewajiban menjaga nama baik almamater maupun sekolah/lembaga tempat praktik, bersikap disiplin dan bertanggungjawab.
- g. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan baik dengan siapa saja, pandai menempatkan diri, dan berperan sebagaimana mestinya.
- h. Rasa kesetiakawanan, solidaritas, dan kekompakan dalam satu tim hendaknya selalu dijaga sampai kegiatan PPL berakhir.

## DAFTAR PUSTAKA

TIM Penyusun. 2015. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: PL PPL & PKL UNY.

TIM PPL UNY. 2015. *Panduan PPL*. Yogyakarta: LPPMP UNY

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**



## MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY

### TAHUN 2016

**Nomor Lokasi :**  
**Nama Sekolah : SMP NEGERI 2 MLATI**  
**Alamat Sekolah/ Lembaga : JL. PERKUTUT, SINDUADI, MLATI, SLEMAN**

[illegible]



# MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY

## TAHUN 2016

	c. Pembiasaan				0,5	05	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5
	d. Piket 5 s				1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	e. Piket Guru				4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	f. Upacara Bendera HUT RI								2					2
	g. Persiapan Lomba Peringatan HUT RI ke-70							3	3					6
	h. Lomba peringatan HUT RI ke-70								4					4
8	Pembuatan Laporan PPL										3	3	3	9
9	Penarikan Mahasiswa PPL												2	2
10	Lain-lain													
	a. Apel Pagi				3									3
	b. Pembinaan Ekstrakurikuler TAEKWONDO							1,5	2	2	2	2		9,5
	<b>JUMLAH</b>	9	27	5	41	39	34	30,5	36,5	25,5	28,5	16,5	18,5	311

Sleman, 14 September 2016

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Rini Trimurti MG, S.Pd. M.Hum

Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

Wulan Rachmahani

NIP.19630317 198403 2 004

NIP.19670605 1994031 001

NIM 13601241017



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Minggu ke-1/ 15-16 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Persiapan pengenalan Lingkungan Sekolah pada Siswa Baru</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Persiapan pengenalan lingkungan sekolah kepada siswa baru ini dilakukan untuk memberikan informasi adanya kegiatan PLS serta aturan-aturan yang berlaku. Mahasiswa PPL baik dari UNY maupun USD dibagi tugas untuk mengisi acara di tiap kelas yaitu kelas VII A sampai VII D.</li></ul>		
2.	Minggu ke-2/ 18-22 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Pengenalan Lingkungan Sekolah</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kegiatan PLS di SMP N 2 Mlati, dimulai dengan apel pagi dan diisi dengan beberapa materi dari guru yaitu materi pengenalan kegiatan ekstrakurikuler, pengenalan kode mengajar guru pada jadwal pelajaran, dan wawasan wiyata mandala</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Kerjabakti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kerjabakti membersihkan lingkungan SMP N 2 Mlati baik di kelas maupun lingkungan lain seperti taman, masjid, dan kebun Toga SMP N 2 Mlati</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Lomba Tata Kelola BOS 2016</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Mempersiapkan ruangan yang akan digunakan untuk pertemuan dalam</li></ul>		





## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			acara lomba tata kelola BOS 2016 dan ikut mempersiapkan pameran seni yang dilakukan di aula SMP N 2 Mlati		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Rapat Koordinasi dengan Wakil Kepala Sekolah</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Rapat ini dipimpin oleh Bapak Sutahar Amari, S.Ag, M.Pd yang membahas mengenai: Kegiatan mahasiswa selama PPL di SMP N 2 Mlati dan Perilaku mahasiswa terhadap guru, siswa, dan warga sekolah</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Observasi pembelajaran Kelas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Observasi pembelajaran dilakukan di kelas VII A bersama dengan guru pamong yaitu Ibu Endang Prasetyo, S.Pd dan teman satu jurusan. Jumlah siswa kelas VII A adalah 32 siswa. Observasi pembelajaran di kelas ini dilakukan untuk mengetahui proses pembelajaran penjasorkes dan mengetahui karakter siswa kelas VII A. Kegiatan pembelajaran ini dilakukan untuk mengenalkan silabus</li></ul>		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			satu semester untuk mata pelajaran penjasorkes dan pengenalan mahasiswa ppl mata pelajaran Penjasorkes		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Penyusunan RPP K13</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun RPP untuk mata pelajaran penjasorkes kelas 7 yaitu untuk KD 1.1 Mempraktekkan teknik dasar atletik Lari Jarak Pendek 50m.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Piket</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan jaga piket yaitu mengabsen keliling untuk kelas 7 – kelas 9 kemudian dilanjutkan dengan jaga piket di ruang piket</li></ul>		
3.	Minggu ke-3/ 25-29 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Upacara Bendera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Upacara bendera rutin dilakukan di SMP N 2 Mlati pada hari Senin sebelum memulai pelajaran. Upacara bendera diikuti oleh seluruh warga sekolah yaitu guru, karyawan, mahasiswa PPL, dan siswa-siswi SMP N 2 Mlati</li></ul>		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perhutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			dari kelas 7 sampai kelas 9.		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Imtaq</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Imtaq dilakukan oleh seluruh siswa SMP N 2 Mlati dengan didampingi guru dan mahasiswa PPL. Peserta didik yang beragama islam membaca Al-Quran bersama-sama di kelas sedangkan peserta didik non islam membaca al-kitab di ruang agama dan di Lab Biologi.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik mengajar terbimbing</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Mengajar kelas VII A 3 jam pelajaran, dan VIII C 2 jam pelajaran. Dimulai dengan pengenalan dengan peserta didik dan dilanjutkan dengan KBM. Kegiatan pembelajaran diisi dengan materi Aletik Lari Jarak Pendek(Sprint 50m) dan 100m</li></ul>	Pengelolaan kelas masih kurang baik sehingga beberapa siswa cerita sendiri.	Lebih tegas dalam pengelolaan kelas sehingga akan tetap fokus pada pembelajaran.
		<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun RPP K13 dan KTSP dan melakukan perbaikan RPP yang</li></ul>	Menyusun RPP untuk mata pelajaran penjasorkes kelas 7 yaitu 1.1		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
		pertama	Mempraktekkan teknik dasar Sikap berdiri kuda-kuda dan Serangan bentuk pukulan dalam Pencak Silat. • kelas 8 yaitu untuk KD 1.1 Mempraktekkan teknik dasar atletik Lari Jarak Pendek 100m dan 1.1 Mempraktekkan teknik dasar Sepakbola yaitu menendang dan menahan bola..		
		• Melakukan 3S	• Melakukan 3S (Senyum, salam, dan sapa) di depan pintu gerbang untuk menyalami peserta didik pada pagi hari		
		• Jaga Piket	• Melakukan jaga piket yaitu mengabsen keliling untuk kelas 7 – kelas 9 kemudian dilanjutkan dengan jaga piket di ruang piket		
4.	Minggu ke-4/ 1-5 Agustus 2016	• Upacara Bendera	• Upacara bendera rutin dilakukan di SMP		



# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

## TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			N 2 Mlati pada hari Senin sebelum memulai pelajaran. Upacara bendera diikuti oleh seluruh warga sekolah yaitu guru, karyawan, mahasiswa PPL, dan siswa-siswi SMP N 2 Mlati dari kelas 7 sampai kelas 9.		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Kunjungan DPL</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kunjungan DPL sekolah yaitu Ibu Mathilda S di SMP N 2 Mlati untuk monitoring</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik Mengajar Terbimbing</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik mengajar terbimbing di lapangan VII A, materi Pencak Silat (Sikap berdiri kuda-kuda dan serangan dalam bentuk pukulan), VII C materi lari jarak pendek (Sprint 50m), VIII B, dan D materi pembelajaran Atletik Lari Jarak pendek (Sprint 100m) dan VIII C materi pembelajaran Sepakbola (Menendang dan menahan bola)</li></ul>		



# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

## TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
		<ul style="list-style-type: none"><li>Jaga Piket</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan jaga piket yaitu mengabsen keliling untuk kelas 7 – kelas 9 kemudian dilanjutkan dengan jaga piket di ruang piket</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan 3S</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan 3S (Senyum, salam, dan sapa) di depan pintu gerbang untuk menyalami peserta didik pada pagi hari</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Imtaq</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Imtaq dilakukan oleh seluruh siswa SMP N 2 Mlati dengan didampingi guru dan mahasiswa PPL. Peserta didik yang beragama islam membaca Al-Quran bersama-sama di kelas sedangkan peserta didik non islam membaca al-kitab di ruang agama dan di Lab Biologi.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Pembiasaan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan pembiasaan dengan kelas 8 dan beberapa guru di lapangan basket untuk melakukan senam pagi</li></ul>		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perhutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			bersama-sama		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun RPP K13 dan KTSP</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun RPP untuk mata pelajaran Penjasorkes kelas 7 yaitu 1.1</li><li>Mempraktekkan teknik dasar Sepakbola yaitu menendang dan menahan bola.</li><li>Kelas 8 materi pembelajaran yaitu 1.1</li><li>Mempraktekkan teknik dasar Sepakbola yaitu menggiring bola</li></ul>		
5.	Minggu ke-5/ 8-12 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Upacara Bendera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Upacara bendera rutin dilakukan di SMP N 2 Mlati pada hari Senin sebelum memulai pelajaran. Upacara bendera diikuti oleh seluruh warga sekolah yaitu guru, karyawan, mahasiswa PPL, dan siswa-siswi SMP N 2 Mlati dari kelas 7 sampai kelas 9.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik mengajar Terbimbing</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik mengajar terbimbing di lapangan VII A, materi Sepakbola (menendang</li></ul>	Beberapa siswa masih kurang	Mempertegas dan mengulang



# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

## TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			dan menahan bola), VII C materi Pencak Silat, VIII B, dan D materi pembelajaran Sepakbola (menendang dan menahan bola) dan VIII C materi pembelajaran Sepakbola (Menggiring bola)	memperhatikan materi pembelajaran	kembali materi yang diajarkan
		<ul style="list-style-type: none"><li>Imtaq</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Imtaq dilakukan oleh seluruh siswa SMP N 2 Mlati dengan didampingi guru dan mahasiswa PPL. Peserta didik yang beragama islam membaca Al-Quran bersama-sama di kelas sedangkan peserta didik non islam membaca al-kitab di ruang agama dan di Lab Biologi.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan 3S</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan 3S (Senyum, salam, dan sapa) di depan pintu gerbang untuk menyalami peserta didik pada pagi hari</li></ul>		





## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
		<ul style="list-style-type: none"><li>Jaga Piket</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan jaga piket yaitu mengabsen keliling untuk kelas 7 – kelas 9 kemudian dilanjutkan dengan jaga piket di ruang piket</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Kunjungan dari DPL</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kunjungan dari DPL prodi yaitu Bapak Drs. Ngatman Soewito, M.Pd untuk monitoring I</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Pembiasaan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan pembiasaan bersama dengan kelas 7 dan beberapa guru di lapangan basket SMP N 2 Mlati yaitu melakukan senam bersama</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun RPP K13 dan KTSP</li></ul>	<p>Menyusun RPP untuk mata pelajaran Penjasorkes kelas 7 yaitu 1.1 Mempraktekkan teknik dasar Sepakbola yaitu menggiring bola.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Kelas 8 materi pembelajaran yaitu 1.1 Mempraktekkan teknik dasar Bola Voli yaitu</li></ul>		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			Passing bawah		
6.	Minggu ke-6/ 15-19 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Upacara Bendera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Upacara bendera rutin dilakukan di SMP N 2 Mlati pada hari Senin sebelum memulai pelajaran. Upacara bendera diikuti oleh seluruh warga sekolah yaitu guru, karyawan, mahasiswa PPL, dan siswa-siswi SMP N 2 Mlati dari kelas 7 sampai kelas 9.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik Mengajar Terbimbing</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik mengajar terbimbing di lapangan VII A, materi Sepakbola (menggiring bola), VIII C materi pembelajaran Bola Voli (Passing bawah)</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Jaga Piket</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan jaga piket di ruang piket SMP N 2 Mlati</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Acara Tujuhbelasan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melanjutkan rapat acara 17an di SMP N 2 Mlati dihasilkan perubahan macam lomba dan penanggung jawab tiap</li></ul>		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			<p>lomba di Lab Fisika SMP N 2 Mlati</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Melakukan rapat koordinasi sebelum melaksanakan serangkaian kegiatan lomba di SMP N 2 Mlati bersama dengan Ibu Rita dihadiri oleh 10 mahasiswa UNY, 5 mahasiswa USD, dan 12 mahasiswa UAD</li><li>•Melaksanakan kegiatan acara 17an di lapangan basket SMP N 2 Mlati yaitu melakukan 8 lomba yang diikuti oleh seluruh siswa kelas 7, 8, dan 9. Menjadi koor lomba Benar-salah.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Tujuh Belas Agustus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Menghadiri upacara tujuh belas Agustus yang dilaksanakan di SMP N 2 Mlati bersama dengan guru-guru, siswa kelas 7,8,9 dan teman satu jurusan dan 2 mahasiswa USD, dan UAD.</li></ul>		



# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

## TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Imtaq</li></ul>	•Imtaq dilakukan oleh seluruh siswa SMP N 2 Mlati dengan didampingi guru dan mahasiswa PPL. Peserta didik yang beragama islam membaca Al-Quran bersama-sama di kelas sedangkan peserta didik non islam membaca al-kitab di ruang agama dan di Lab Biologi.		
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan 3S</li></ul>	•Melakukan 3S (Senyum, salam, dan sapa) di depan pintu gerbang untuk menyalami peserta didik pada pagi hari		
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Menyusun RPP K13</li></ul>	Menyusun RPP untuk mata pelajaran Penjasorkes kelas 7 yaitu 1.1 Mempraktekkan teknik dasar Bola Voli Passing Bawah.		
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Pembiasaan</li></ul>	•Melakukan pembiasaan bersama dengan		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perhutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			kelas 9 dan beberapa guru di lapangan basket SMP N 2 Mlati yaitu melakukan senam bersama		
7	Minggu ke-7/ 22-26 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Upacara Bendera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Upacara bendera rutin dilakukan di SMP N 2 Mlati pada hari Senin sebelum memulai pelajaran. Upacara bendera diikuti oleh seluruh warga sekolah yaitu guru, karyawan, mahasiswa PPL, dan siswa-siswi SMP N 2 Mlati dari kelas 7 sampai kelas 9.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik Mengajar Terbimbing</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik mengajar terbimbing di lapangan kelas VII A materi pembelajaran Bola Voli (Passing Bawah) VII C materi Sepakbola (menendang dan menahan bola), kelas VIII B dan D materi pembelajaran Sepakbola (menggiring bola)</li></ul>	Pengelolaan masih kurang baik sehingga beberapa siswa bersikap gaduh	Lebih tegas dalam mengelola kelas sehingga akan tetap fokus kepada pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"><li>Jaga Piket</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan jaga piket di ruang piket</li></ul>		



# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

## TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perhutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			SMP N 2 Mlati		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Imtaq</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Imtaq dilakukan oleh seluruh siswa SMP N 2 Mlati dengan didampingi guru dan mahasiswa PPL. Peserta didik yang beragama islam membaca Al-Quran bersama-sama di kelas sedangkan peserta didik non islam membaca al-kitab di ruang agama dan di Lab Biologi.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan 3S</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan 3S (Senyum, salam, dan sapa) di depan pintu gerbang untuk menyalami peserta didik pada pagi hari</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Kunjungan DPL</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kunjungan dari DPL prodi yaitu Bapak Drs. Ngatman Soewito, M.Pd untuk monitoring II</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun RPP K13 dan KTSP</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun RPP materi kelas 7 yaitu 1.1 Mempraktekkan teknik dasar Bola Voli</li></ul>		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			Servis Bawah. •Kelas 8 materi pembelajaran yaitu 1.1 Mempraktekkan teknik dasar Bola Voli Servis Bawah.		
		• Pembiasaan	•Melakukan pembiasaan bersama dengan kelas 8 dan beberapa guru di lapangan basket SMP N 2 Mlati yaitu melakukan senam bersama		
		• Menyusun Laporan	•Menyusun laporan individu PPL		
8.	Minggu ke-8/ 29 Agustus 2016 – 2 September 2016	• Upacara Bendera	•Upacara bendera rutin dilakukan di SMP N 2 Mlati pada hari Senin sebelum memulai pelajaran. Upacara bendera diikuti oleh seluruh warga sekolah yaitu guru, karyawan, mahasiswa PPL, dan siswa-siswi SMP N 2 Mlati dari kelas 7 sampai kelas 9.		



# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

## TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
		<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik Mengajar Terbimbing</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik mengajar terbimbing di lapangan untuk kelas VII A materi pembelajaran Bola Voli (Servis bawah), VII C materi Bola Voli, kelas VIII B, C dan D materi pembelajaran Bola Voli (Servis bawah)</li></ul>	Beberapa siswa masih bermain bola sendiri	Lebih tegas dalam mengajar siswa-siswa agar lebih fokus pada pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"><li>Jaga Piket</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan jaga piket di ruang piket SMP N 2 Mlati</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Imtaq</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Imtaq dilakukan oleh seluruh siswa SMP N 2 Mlati dengan didampingi guru dan mahasiswa PPL. Peserta didik yang beragama islam membaca Al-Quran bersama-sama di kelas sedangkan peserta didik non islam membaca al-kitab di ruang agama dan di Lab Biologi.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan 3S</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan 3S (Senyum, salam, dan sapa) di depan pintu gerbang untuk menyalami peserta didik pada pagi</li></ul>		





## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			hari		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Pembiasaan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan pembiasaan bersama dengan kelas 8 dan beberapa guru di lapangan basket SMP N 2 Mlati yaitu melakukan senam bersama</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Kunjungan DPL</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kunjungan dari DPL prodi yaitu Bapak Drs. Ngatman Soewito, M.Pd untuk monitoring III</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun RPP</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun RPP kelas 8 materi pembelajaran yaitu 1.1 Mempraktekkan Aktivitas Kebugaran Jasmani dengan Lari 2,4 km.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun laporan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun laporan individu PPL</li></ul>		
9.	Minggu ke-9/ 5-9 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Upacara Bendera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Upacara bendera rutin dilakukan di SMP N 2 Mlati pada hari Senin sebelum</li></ul>		



# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

## TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perhutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			memulai pelajaran. Upacara bendera diikuti oleh seluruh warga sekolah yaitu guru, karyawan, mahasiswa PPL, dan siswa-siswi SMP N 2 Mlati dari kelas 7 sampai kelas 9.		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Jaga Piket</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan jaga piket di ruang piket SMP N 2 Mlati</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Imtaq</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Imtaq dilakukan oleh seluruh siswa SMP N 2 Mlati dengan didampingi guru dan mahasiswa PPL. Peserta didik yang beragama islam membaca Al-Quran bersama-sama di kelas sedangkan peserta didik non islam membaca al-kitab di ruang agama dan di Lab Biologi.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan 3S</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan 3S (Senyum, salam, dan sapa) di depan pintu gerbang untuk menyalami peserta didik pada pagi</li></ul>		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

### TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Wulan Rachmahani  
NO. MAHASISWA : 13601241017  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd

No.	Minggu/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			hari		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik Mengajar Terbimbing</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Praktik mengajar terbimbing di lapangan untuk kelas VII A dan VII C materi pembelajaran Bola Voli, kelas VIII B, C dan D materi pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Lari 2,4km.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun laporan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun laporan individu PPL</li></ul>		
10.	Minggu ke-10/ 12-15 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Pelepasan PPL UNY</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan kegiatan pelepasan PPL UNY SMP N 2 Mlati. Penyerahan dari kepala Sekolah Ibu Rini kepada DPL PPL Ibu Mathilda.</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun laporan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Menyusun laporan individu PPL</li></ul>		



# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN/MAGANG III

## TAHUN 2016

---

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Rini Trimurti MG, S.Pd, M.Hum

Endang Prasetyo, S.Pd

Wulan Rachmahani

NIP. 19630317 198403 2 004

NIP. 1973 0716 200012 2 003

NIM 13601241017

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

<b>Sekolah</b>	: SMP N 2 Mlati
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VII/ 1 (Satu)
<b>Materi Pokok</b>	: Atletik
<b>Fokus Pembelajaran</b>	: Lari 50m (Sprint)
<b>Ketrampilan Mengajar</b>	: Ketrampilan Mengelola Kelas
<b>Pertemuan ke</b>	: 1 (satu)
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 40 menit (satu kali pertemuan)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, menuju berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam menuju jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan pendidikan jasmani.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji menuju ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama menuju sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi Dasar**

1. Menjelaskan pengertian tentang Lari jarak pendek menggunakan start jongkok dan macam-macam start jongkok.
2. mempraktekkan teknik dasar atletik Lari jarak pendek (Sprint)

**C. Materi Pembelajaran**

Lari jarak pendek (Sprint) adalah suatu aktivitas fisik (berlari) yang dilakukan dengan menggunakan kecepatan tinggi, agar seorang pelari dapat berlari dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal.

Start Jongkok :

1. Short Start
2. Medium Start

3. Long Start

A. Start Jongkok

- Sikap jongkok Rileks
- Lutut kaki belakang menempel tanah
- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal
- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”
- Pandangan rilek ke depan

B. Sikap Saat Berlari

- Lari dengan tumpuan ujung kaki
- Badan condong dan titik berat badan di depan
- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk, tangan menggenggam ringan

C. Sikap Memasuki Garis Finish

- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
- Berlari dengan membusungkan dada ke depan, salah satu bahu di majukan ke depan
- Berlari dengan menundukan kepala ke depan saat mendekati garis finish

D. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Scientific

Metode: Komando, Demonstrasi, Latihan dan Penugasan

E. Sumber Belajar

1. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP kelas VII hal 112 sd 121 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Puskurbuk Kemdikbud RI.
2. Buku Praktik/ Lembar Kerja Siswa (LKS)
3. Audio/ video visual teknik dasar Lari Jarak Pendek

F. Alat dan Media Pembelajaran

1. Lapangan
2. Peluit
3. Jam tangan/ Stopwatch
4. Cone
5. Hola Hop

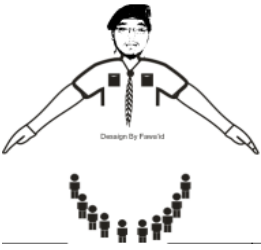
G. Kegiatan Pembelajaran

No	Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Metode
1.		<b>A. Pendahuluan (25 Menit)</b>  1. Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan presensi,	

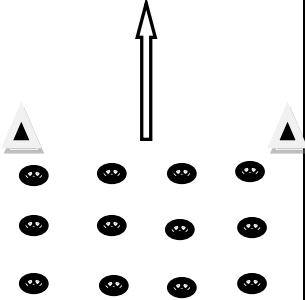
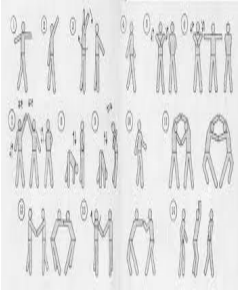
	<div><div>☹</div><div>😊😊😊😊</div><div>😊😊😊😊</div></div>	<p>sambil membariskan siswa guru mengecek kerapian siswa.</p> <p>2. Menyampaikan pengantar materi dan tujuan pembelajaran.</p> <p>3. Menjelaskan materi yang dipelajari yaitu lari jarak pendek 50m ( Sprint). Sprint adalah suatu aktivitas fisik (berlari) yang dilakukan dengan menggunakan kecepatan tinggi, agar seorang pelari dapat berlari dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal.</p> <p>4. Tujuan pembelajaran adalah agar siswa dapat melakukan start jongkok, berlari dengan koordinasi dan kecepatan maksimal, dan melakukan gerakan saat memasuki garis finish.</p> <p>5. Memberikan motivasi: Dengan sprint kita juga bisa menjaga kebugaran jasmani kita tetap terjaga karena sprint tidak berbeda dengan jogging hanya saja irama dalam berlari yang berbeda. Manfaat sprint banyak, seperti saat kita akan terlambat ke sekolah dan tidak ada kendaraan kita dapat melakukan sprint agar bisa sampai ke sekolah.</p> <p>6. Memberikan apersepsi:</p> <p>Assalamualaikum wr.wb</p> <p>Selamat pagi anak-anak..</p> <p>Apa kabar kalian hari ini?</p> <p>Sudah sarapan anak-anak? Ya untuk yang belum sarapan lain kali dibiasakan bangun lebih pagi, jadi tidak buru-buru dan sempatkan untuk sarapan terlebih dahulu. Sarapan itu penting untuk kita, agar tubuh kita memiliki tenaga cukup untuk beraktivitas dipagi sampai siang nanti. Baiklah , hari ini kita akan belajar Lari Jarak Pendek/ Sprint. Apa sudah ada yang pernah melakukan Sprint? Ya dalam penerapannya sehari-hari misalnya apa yang akan kalian lakukan apabila kalian terlambat sekolah dan tidak ada kendaraan ? Ya tentu kalian akan melakukan sprint/ lari agar bisa sampai ke sekolah.</p>	<p>Komando</p> <p>Demonstrasi</p>
--	---	--	-----------------------------------





		tersebut yang menjadi pemenangnya.	
2.		<p><b>B. Kegiatan Inti (80 Menit)</b></p> <p>a. Mengamati</p> <p>Peserta didik mengamati penjelasan guru dengan melihat gambar teknik Lari jarak pendek yang sudah diberikan.</p> <p>*Start Jongkok</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sikap jongkok Rileks</li><li>- Lutut kaki belakang menempel tanah</li><li>- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal</li><li>- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”</li><li>- Pandangan rilek ke depan</li></ul> <p>*Sikap Saat Berlari</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lari dengan tumpuan ujung kaki</li><li>- Badan condong dan titik berat badan di depan</li><li>- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk, tangan menggenggam ringan</li></ul> <p>*Sikap Memasuki Garis Finish</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish</li><li>- Berlari dengan membusungkan dada ke depan, salah satu bahu di majukan ke depan</li><li>- Berlari dengan menundukan kepala ke depan saat mendekati garis finish</li></ul> <p>b. Menanya</p> <p>Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak lari jarak pendek.</p> <p>Bagaimana posisi tangan saat melakukan lari pada lari jarak pendek?</p> <p>Bagaimana sikap badan saat memasuki finish agar efektif dan mempersingkat waktu perolehan?</p>	<p>Komando</p> <p>Demonstrasi</p>

<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>	<p>c. Mengeksplorasi</p> <p>Memperagakan teknik dasar Atletik yaitu Lari jarak pendek dengan benar.</p> <p>A. Start Jongkok</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sikap jongkok Rileks</li><li>- Lutut kaki belakang menempel tanah</li><li>- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal</li><li>- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”</li><li>- Pandangan rilek ke depan</li></ul> <p>B. Sikap Saat Berlari</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lari dengan tumpuan ujung kaki</li><li>- Badan condong dan titik berat badan di depan</li><li>- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk, tangan menggenggam ringan</li></ul> <p>C. Sikap Memasuki Garis Finish</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish</li><li>- Berlari dengan membusungkan dada ke depan, salah satu bahu di majukan ke depan</li><li>- Berlari dengan menundukan kepala ke depan saat mendekati garis finish</li></ul>	<p>Komando</p>
---	--	----------------

		<p>d. Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta didik baris menjadi 4 kelompok ke belakang dan mencoba melakukan lari dengan angkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki serta menggerakkan tangan.</li><li>- Peserta didik mencoba melakukan lari cepat dengan langkah kaki lebar.</li></ul> <p>e. Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik melakukan lari jarak pendek dari garis start yang telah ditentukan menggunakan cone dan berlari secepat-cepatnya setelah mendengar peluit sampai garis finish menggunakan teknik yang telah diajarkan diawal.</p>	
3.		<p><b>C. Penutup (15 Menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta didik melakukan penilaian dimulai dari no absen pertama sampai terakhir dan melakukan tehnik lari jarak pendek/sprint 50m.</li><li>- Siswa melakukan pendinginan<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan pendinginan berpasangan dengan menyatukan kedua tangan menghadap kesamping, dan saling tarik menarik.</li><li>• Siswa saling membelakangi, tangan saling mengait, siswa yang satu membungkuk dan yang satu berada di atas.</li><li>• Saling mengayunkan kaki secara berpasangan.</li></ul></li><li>- Siswa berkumpul santai.</li></ul>	Demonstrasi

	<div><div>☹</div><div>😊😊😊😊</div><div>😊😊😊😊</div></div>	<div><div>- Guru melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari.</div><div>- Menyampaikan materi yang akan dipelajari selanjutnya.</div><div>- Siswa dibariskan berhitung, dipresensi, dan berdoa, lalu dibubarkan.</div><div>- Siswa mengembalikan cone dan hola hop yang telah dipakai.</div></div>	Komando
--	---	---	---------

H. Prosedur Penilaian

1. Rubrik Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	<div>Start Jongkok</div> <div><div>- Sikap jongkok Rileks</div><div>- Lutut kaki belakang menempel tanah</div><div>- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal</div><div>- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”</div><div>- Pandangan rilek ke depan</div></div>				
2	<div>*Sikap Saat Berlari</div> <div><div>- Lari dengan tumpuan ujung kaki</div><div>- Badan condong dan titik berat badan di depan</div></div>				

	- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk, tangan menggenggam ringan				
3	*Sikap Memasuki Garis Finish - Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish - Berlari dengan membusungkan dada ke depan, salah satu bahu di majukan ke depan - Berlari dengan menundukan kepala ke depan saat mendekati garis finish				
Jumlah					
Skor maksimal 12					

Keterangan:

1. Sikap Awal

Nilai 4 Jika :

- Sikap jongkok rilek
- Lutut kaki belakang menempel tanah
- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal
- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”

Nilai 3 Jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 2 Jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 Jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

2. Sikap Saat Berlari

Nilai 3 Jika :

- Lari dengan tumpuan ujung kaki
- Badan condong, titik berat badan di depan
- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk, tangan menggenggam ringan

Nilai 2 Jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 Jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

3. Sikap Akhir (finishing)

Nilai 3 Jika :

- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
- Berlari dengan membusungkan dada ke depan, salah satu bahu di majukan ke depan
- Berlari dengan menundukan kepala ke depan saat mendekati garis finish

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

### 2. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)

No	Asek yang dinilai	Checklist (√ )
1	Disiplin	
2	Tanggung jawab	
3	Kerjasama	
4	Toleransi	
5	Menghargai teman	
	Jumlah Skor	

Keterangan : Setiap perilaku yang dinilai diberi checklist (√ ) diberi nilai 1,dan setiap perilaku yang (-) bernilai 0

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

### 3. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3
1. Jelaskan posisi tubuh saat melakukan start jongkok!			
2. Jelaskan sikap saat berlari dimulai dari tangan, lengan dan kaki!			
3. Jelaskan cara memasuki garis finish yang baik dan benar!			
Jumlah skor			
Skor maksimal 9			

Kunci Jawaban :

1. Start Jongkok

- Sikap jongkok Rileks
- Lutut kaki belakang menempel tanah
- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal
- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”
- Pandangan rilek ke depan

2. Sikap Saat Berlari

- Lari dengan tumpuan ujung kaki
- Badan condong dan titik berat badan di depan
- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk, tangan menggenggam ringan

3. Sikap Memasuki Garis Finish

- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
- Berlari dengan membusungkan dada ke depan, salah satu bahu di majukan ke depan
- Berlari dengan menundukan kepala ke depan saat mendekati garis finish

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat.
- Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : Jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : Jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

Rekapitulasi Penilaian

NO	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					
3					

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

**Yogyakarta, 28 Juli 2016  
Mahasiswa**

**Endang Prasetyo, S.Pd  
NIP 19730716 200012 2 003**

**Wulan Rachmahani  
NIM : 13601241017**



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 2 Mlati

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VIII/ 1 (Satu)

Materi Pokok : Atletik

Fokus Pembelajaran : Lari 100m (Sprint)

Ketrampilan Mengajar : Ketrampilan Mengelola Kelas

Pertemuan ke : 1 (satu)

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (satu kali pertemuan)

Standar : Kompetensi Dasar :	Kompetensi : Dasar :	1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.  1.3. Mempraktikkan teknik dasar olahraga atletik dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
---------------------------------	-------------------------	--

A. Indikator Pencapaian Hasil Belajar

Melalui demonstrasi guru, peserta didik dapat:

1. Melafalkan doa sebelum dan sesudah pembelajaran menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab selama pembelajaran.
3. Melakukan pemanasan dengan baik dan benar.
4. Melakukan teknik dasar start jongkok.
5. Melakukan teknik berlari jarak pendek.
6. Melakukan teknik memasuki garis finish.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat melakukan teknik start jogkok dengan benar.
2. Siswa dapat melakukan teknik berlari dengan koordinasi yang benar.
3. Siswa dapat melakukan teknik memasuki garis finish dengan benar.
4. Siswa menerapkan nilai-nilai sportif, percaya diri, menghargai dan bertanggung jawab.

C. MATERI PEMBELAJARAN

Lari jarak pendek (Sprint) adalah suatu aktivitas fisik (berlari) yang dilakukan dengan menggunakan kecepatan tinggi, agar seorang pelari dapat berlari dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal.

Start Jongkok :

- 1. Short Start
- 2. Medium Start
- 3. Long Start

A. Start Jongkok

- Sikap jongkok Rileks
- Lutut kaki belakang menempel tanah
- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal
- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”
- Pandangan rilek ke depan

B. Sikap Saat Berlari

- Lari dengan tumpuan ujung kaki
- Badan condong dan titik berat badan di depan
- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk, tangan menggenggam ringan




C. Sikap Memasuki Garis Finish

- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
- Berlari dengan membusungkan dada ke depan, salah satu bahu di majukan ke depan
- Berlari dengan menundukan kepala ke depan saat mendekati garis finish


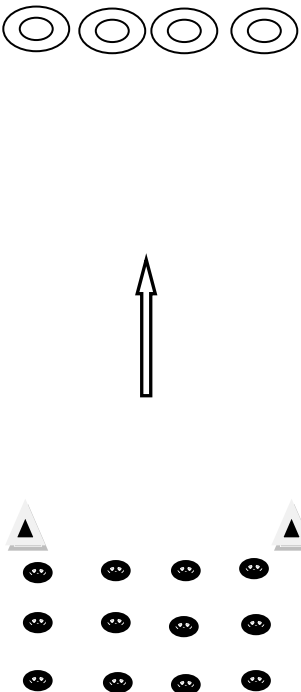
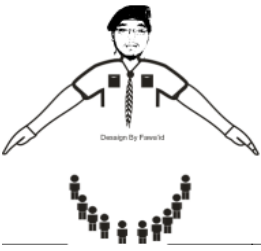
D. METODE PEMBELAJARAN

- Demonstrasi
- Komando

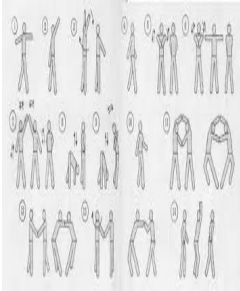
E. LANGKAH PEMBELAJARAN

No	Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Metode
1.	<div></div> <div></div> <div></div>	<p><b>A. Pendahuluan (15 Menit)</b></p> <p>1. Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan presensi, sambil membariskan siswa guru mengecek kerapian siswa.</p> <p>2. Menyampaikan pengantar materi dan tujuan pembelajaran.</p> <p>3. Menjelaskan materi yang dipelajari yaitu lari jarak pendek 100m ( Sprint). Sprint adalah suatu</p>	<p>Komando</p> <p>Demonstrasi</p>

		<p>aktivitas fisik (berlari) yang dilakukan dengan menggunakan kecepatan tinggi, agar seorang pelari dapat berlari dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal.</p> <p>4. Tujuan pembelajaran adalah agar siswa dapat melakukan start jongkok, berlari dengan koordinasi dan kecepatan maksimal, dan melakukan gerakan saat memasuki garis finish.</p> <p>5. Memberikan motivasi: Dengan sprint kita juga bisa menjaga kebugaran jasmani kita tetap terjaga karena sprint tidak berbeda dengan jogging hanya saja irama dalam berlari yang berbeda. Manfaat sprint banyak, seperti saat kita akan terlambat ke sekolah dan tidak ada kendaraan kita dapat melakukan sprint agar bisa sampai ke sekolah.</p> <p>6. Memberikan apersepsi:</p> <p>Assalamualaikum wr.wb</p> <p>Selamat pagi anak-anak..</p> <p>Apa kabar kalian hari ini?</p> <p>Sudah sarapan anak-anak? Ya untuk yang belum sarapan lain kali dibiasakan bangun lebih pagi, jadi tidak buru-buru dan sempatkan untuk sarapan terlebih dahulu. Sarapan itu penting untuk kita, agar tubuh kita memiliki tenaga cukup untuk beraktivitas dipagi sampai siang nanti. Baiklah , hari ini kita akan belajar Lari Jarak Pendek/ Sprint. Apa sudah ada yang pernah melakukan Sprint? Ya dalam penerapannya sehari-hari misalnya apa yang akan kalian lakukan apabila kalian terlambat sekolah dan tidak ada kendaraan ? Ya tentu kalian akan melakukan sprint/ lari agar bisa sampai ke sekolah.</p> <p>Nanti kita akan pelajari bersama, sekarang kita pemanasan terlebih dahulu agar tidak cedera.</p> <p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Berlari mengelilingi lapangan 1 kali</li><li>- Satukan kedua jari tangan lurus keatas,</li></ul>	<p>Demonstrasi</p> <p>Komando</p>
--	--	---	-----------------------------------

	  	<p>liukkan badan ke kanan dan ke kiri menundukkan badan ke bawah.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Angkat lutut dan tekuk lutut menghadap depan , lalu belakang, kesamping kiri dan kanan.</li><li>- Merenggangkan tangan dengan gerakan pendek-pendek, panjang-panjang, leter I, dan leter S.</li><li>- Jogging di tempat dengan mengangkat paha.</li></ul> <p>Pemanasan permainan (Run to Circle )</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dibagi menjadi 4 kelompok (sesuaikan dengan jumlah murid).</li><li>- Siswa tiap membuat barisan satu banjar dan berdiri di belakang cone.</li><li>- Siswa paling depan akan melakukan sprint dengan jarak 10m dan akan kembali ke barisan, tetapi siswa harus memasuki “<i>hola hop</i>” lewat atas, setelah itu melakukan sprint ke barisan paling belakang kelompoknya dengan melakukan touch kepada teman yang akan berlari selanjutnya.</li><li>- Ketika pelari melakukan touch kepada temannya yang di barisan depan maka orang tersebut melakukan hal yang sama seperti pelari pertama.</li><li>- Jika kelompok yang menyelesaikan terlebih dahulu dengan anggota kelompoknya melakukan semuanya maka kelompok tersebut yang menjadi pemenangnya.</li></ul>	Komando
2.		<p><b>B. Inti (55 Menit)</b></p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <p>Peserta didik mengamati penjelasan guru dengan melihat gambar teknik Lari jarak pendek yang sudah diberikan.</p> <p>*Start Jongkok</p>	



		<p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta didik baris menjadi 4 kelompok ke belakang dan mencoba melakukan lari dengan angkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki serta mengayunkan tangan.</li><li>- Peserta didik mencoba melakukan lari cepat dengan langkah kaki lebar.</li><li>- Peserta didik melakukan lari jarak pendek/ sprint 100m menggunakan start jongkok.</li></ul> <p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bertanya jawab tentang materi yang diberikan tentang kesulitan apa yang dialami siswa dalam melakukan Sprint.</li><li>- Memberi penguatan dengan sebuah pujian. Dapat dengan verbal dapat juga dengan nonverbal.</li><li>- Mengoreksi hasil pembelajaran yang baru diajarkan.</li><li>- Memberikan saran dan komentar bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan Sirkuit.</li></ul>	Demonstrasi
3.		<p><b>C. Penutup (10 Menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta didik melakukan penilaian dimulai dari nomor absen pertama sampai terakhir dan melakukan tehnik lari jarak pendek/sprint 100m.</li><li>- Siswa melakukan pendinginan<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan pendinginan berpasangan dengan menyatukan kedua tangan menghadap kesamping, dan saling tarik menarik.</li><li>• Siswa saling membelakangi, tangan saling mengait, siswa yang satu membungkuk dan yang satu berada di atas.</li><li>• Saling mengayunkan kaki secara berpasangan.</li></ul></li></ul>	Demonstrasi

	<div><div>☹</div><div>😊😊😊😊</div><div>😊😊😊😊</div></div>	<div><div>- Siswa berkumpul santai.</div><div>- Guru melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari.</div><div>- Menyampaikan materi yang akan dipelajari selanjutnya.</div><div>- Siswa dibariskan berhitung, dipresensi, dan berdoa, lalu dibubarkan.</div><div>- Siswa mengembalikan cone dan hola hop yang telah dipakai.</div></div>	Komando
--	---	---	---------

E. ALAT, MEDIA DAN SEMBER BELAJAR

1. Alat
- Lapangan

• Stopwatch/ jam tangan

• Cone

• Peluit

• Hola hop
2. Media
- Gambar
3. Sumber Belajar :
1. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP kelas VII hal 112 sd 121 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Puskurbuk Kemdikbud RI.

2. Buku Praktik/ Lembar Kerja Siswa (LKS)

3. Audio/ video visual teknik dasar Lari Jarak Pendek

F. PENILAIAN

1. Rubrik Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4

1	<p>tart Jongkok</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sikap jongkok Rileks</li><li>- Lutut kaki belakang menempel tanah</li><li>- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal</li><li>- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”</li><li>- Pandangan rilek ke depan</li></ul>				
2	<p>*Sikap Saat Berlari</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lari dengan tumpuan ujung kaki</li><li>- Badan condong dan titik berat badan di depan</li><li>- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk, tangan menggenggam ringan</li></ul>				
3	<p>*Sikap Memasuki Garis Finish</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish</li><li>- Berlari dengan membusungkan dada ke depan, salah satu bahu di majukan ke depan</li><li>- Berlari dengan menundukan kepala ke depan saat mendekati garis finish</li></ul>				
Jumlah					
Skor maksimal 12					

Keterangan:

1. Sikap Awal

Nilai 4 Jika :

- Sikap jongkok rilek
- Lutut kaki belakang menempel tanah
- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal
- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”

Nilai 3 Jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 2 Jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 Jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

2. Sikap Saat Berlari

Nilai 3 Jika :

- Lari dengan tumpuan ujung kaki
- Badan condong, titik berat badan di depan



- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk, tangan menggenggam ringan

Nilai 2 Jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 Jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

3. Sikap Akhir (finishing)

Nilai 3 Jika :

- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
- Berlari dengan membusungkan dada ke depan, salah satu bahu di majukan ke depan
- Berlari dengan menundukan kepala ke depan saat mendekati garis finish

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

2. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)

No	Asek yang dinilai	Checklist (√)
1	Disiplin	
2	Tanggung jawab	
3	Kerjasama	
4	Toleransi	
5	Menghargai teman	
	Jumlah Skor	

Keterangan : Setiap perilaku yang dinilai diberi checklist (√) diberi nilai 1,dan setiap perilaku yang (-) bernilai 0

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

3. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3

1. Jelaskan posisi tubuh saat melakukan start jongkok!			
2. Jelaskan sikap saat berlari dimulai dari tangan, lengan dan kaki!			
3. Jelaskan cara memasuki garis finish yang baik dan benar!			
Jumlah skor			
Skor maksimal 9			

Kunci Jawaban :

1. Start Jongkok
- Sikap jongkok Rileks

- Lutut kaki belakang menempel tanah

- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal

- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”

- Pandangan rilek ke depan
2. Sikap Saat Berlari
- Lari dengan tumpuan ujung kaki

- Badan condong dan titik berat badan di depan

- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk, tangan menggenggam ringan
3. Sikap Memasuki Garis Finish
- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish

- Berlari dengan membusungkan dada ke depan, salah satu bahu di majukan ke depan

- Berlari dengan menundukan kepala ke depan saat mendekati garis finish

Kriteria Penilaian

- Skor 3

: Jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat.
- Skor 2

: Jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1

: Jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0

: Jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

Rekapitulasi Penilaian

NO	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					
3					

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

**Yogyakarta, 2 Agustus 2016  
Mahasiswa**

**Endang Prasetyo, S.Pd**

**Wulan Rachmahani  
NIM : 13601241017**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 2 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester: VIII (Delapan) / 1  
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Alokasi waktu : 2 x 40 menit (1 pertemuan)

## Standar Kompetensi

2. Mempraktikan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

## Kompetensi Dasar

## 2.2 mempraktikkan Aktivitas Kebugaran jasmani serta nilai disiplin dan tanggungjawab

### Indikator

- 2.2.1 mempraktikkan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari 2,4km / 6 kali mengelilingi lapangan sepakbola.
- 2.2.2 menghitung waktu tercepat setelah melakukan lari 2,4km.
- 2.2.3 menjelaskan manfaat lari bagi kebugaran jasmani.
- 2.2.4 menampilkan sikap disiplin dan kerja keras.

## I. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat mempraktikkan bentuk Aktivitas kebugaran jasmani dengan Lari 2,4km.
- Siswa mampu menghitung waktu tercepat setelah melakukan lari 2,4km.
- Siswa dapat menjelaskan manfaat lari bagi kebugaran jasmani.
- Siswa memiliki sikap disiplin dan kerja keras.

 **Karakter siswa yang diharapkan** : disiplin dan kerja keras

## II. Materi Pokok

- **Aktivitas Pengembangan : Aktivitas Kebugaran Jasmani : Lari 2,4km.**

### III. Metode Pembelajaran

- Kooperatif
- Tanya jawab
- Ceramah
- Penugasan

#### IV. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN :

Kegiatan	Gambar	Karakter
A. Pendahuluan ( 15 menit ) <b>1. Berbaris</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibariskan 2 bersaf</li> <li>• Guru membuka pelajaran dengan salam, menanyakan kabar dan kesehatan siswa</li> </ul> <b>2. Berdoa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.</li> </ul> <b>3. Presensi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memanggil dari satu per satu</li> </ul>		Disiplin       Religius    Rasa

<p>nama siswa sesuai daftar hadir siswa, bila ada siswa yang tidak masuk mencari tahu alasannya. (Catatan: pelaksanaannya bisa oleh guru langsung atau siswa yang ditugaskan secara bergantian)</p> <p><b>4. Apersepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari (Aktivitas Kebugaran Jasmani) sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani dengan memberikan analogi bahwa tubuh manusia itu seperti sepeda motor, terdiri dari sekian banyak komponen (mesin, ban, rantai, listrik, dsb) yang harus senantiasa dirawat agar tetap dapat berfungsi secara baik dan tidak cepat rusak. Misal: mesin kalau tidak pernah diservis akan cepat aus dan tidak bertenaga/cepat rusak, begitu juga otot kaki kalau tidak pernah dilatih kekuatan dan daya tahannya akan tidak dapat berfungsi optimal dalam membantu pekerjaan tubuh kita sehari-hari.</li></ul> <p><b>5. Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Secara ceramah guru memberikan motivasi kepada siswa untuk selalu berolahraga secara teratur sebagai salah satu perilaku hidup sehat dan menyampaikan keuntungan-keuntungannya. Memberikan contoh-contoh kongkrit yang dapat membangkitkan semangat dan motivasi siswa untuk beraktivitas jasmani.</li></ul> <p><b>6. Pemanasan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Siswa berlari mengelilingi lapangan sebanyak satu kali putaran</li><li>Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis, dipimpin oleh salah satu siswa yang bersedia secara sukarela.</li></ul>	<p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>☺</p> <p>Keterangan:</p> <p>x = siswa</p> <p>☺ = guru</p>	<p>kepedulian</p> <p>Rasa ingin tahu</p> <p>Rasa ingin tahu</p> <p>Disiplin</p>
<p><b>B. Kegiatan Inti ( 55 menit)</b></p> <p><b>1. Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Siswa berkumpul (duduk dengan formasi setengah lingkaran), guru bertanya kepada siswa :</li><li>* apakah yang dimaksud dengan Aktivitas Kebugaran Jasmani?</li></ul>		<p>Percaya diri</p>



		Disiplin Religius
--	--	----------------------

**V. Sumber Belajar**

- Roji.2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Jakarta.Erlangga
- Sri wahyuni dkk. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII SMP dan MTs. Jakarta. Pusat Perbukuan Kemendiknas
- Sodikin Candra dan Achmad E Sanusi. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII SMP dan MTs. Jakarta. Pusat Perbukuan Kemendiknas

**VI. Penilaian**

❖ **Psikomotor**

Melakukan Lari 2,4km (6 keliling lapangan)

**Rubrik Penilaian Psikomotor**

No	Nama	Sikap tubuh		Langkah		kontinyu		Jumlah skor	Nilai
		1	2	1	2	1	2		
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									

\* Jumlah skor maksimal = 6

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai =

-----

X 60

Jumlah skor maksimal

**Deskripsi Pemberian Skor**

Aspek yang Dinilai	Deskripsi
Sikap tubuh	Skor 1 = jika berlari dengan sikap condong ke depan Skor 2 = jika berlari dengan sikap tubuh tegak
Langkah	Skor 1 = jika berlari dengan langkah tidak stabil Skor 2 = jika berlari dengan langkah pendek dan stabil
kontinyu	Skor 1 = jika berlari dengan berhenti/istirahat Skor 2 = jika berlari dilakukan tanpa berhenti/istirahat, dengan waktu cepat

❖ **Sikap (Afektif) : disiplin dan kerja keras**

Tampilkan sikap disiplin dan kerja keras dalam berlari  
 Berikan penilaian terhadap kualitas sikap siswa yang diharapkan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4

**Rubrik Penilaian Sikap**

No	Nama	disiplin				kerja keras				Jumlah skor	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4		

1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

\*Jumlah skor maksimal = 8

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai
=
-----
X 20

Jumlah skor maksimal

Deskripsi pemberian skor :

Sikap yang diharapkan	Deskripsi
disiplin	Skor 1 = jika siswa sibuk sendiri, sering bercanda, dan tidak memperhatikan dari awal hingga akhir Skor 2 =jika siswa sibuk sendiri, akan tetapi masih mau memperhatikan Skor 3 = jika siswa memperhatikan dan tidak sibuk sendiri Skor 4 = jika siswa memperhatikan penuh dan fokus pada kegiatan pembelajaran
kerja keras	Skor 1 = jika siswa berlari dengan berhenti/istirahat lebih dari tiga kali Skor 2 = jika siswa berlari dengan berhenti/istirahat dua kali Skor 3 = jika siswa berlari dengan berhenti/istirahat satu kali Skor 4 = jika siswa berlari tanpa berhenti/istirahat, dengan waktu jogging tercepat

❖ Kognitif

Kisi-Kisi Soal

Butir Soal	Kunci Jawaban	Skor
1. Hitung Denyut Nadi Maksimal seorang siswa SMP yang berumur 13 tahun !	DNM = 220 - UMUR x 75 % = (220 – 13) x 75 % = 207 x 75 % = 155 denyut nadi/menit	1 1 1 1
2. Jelaskan tujuan dan manfaat jogging bagi kebugaran jasmani	a. Memperkuat otot-otot pernapasan dan mengurangi hambatan aliran udara yang keluar	2



	masuk paru-paru.	
	b. Memperbaiki efisiensi memompa dan kekuatan otot jantung sehingga setiap denyut jumlah darah yang dialirkan dapat diperbesar.	2
	c. Menjaga kesehatan otot-otot tubuh dan memperbaiki sirkulasi darah secara umum	2
	d. Meningkatkan jumlah total darah yang mengalir ke seluruh tubuh.	2
Jumlah Skor		
Jumlah skor maksimal = 15		

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai =

X 20

Jumlah skor maksimal

Nilai Akhir Siswa =

nilai psikomotor + nilai sikap + nilai kognisi

Rekapitulasi Nilai KD

No	Nama	Aspek Penilaian			NA
		psikomotor	sikap	kognisi	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Mengetahui,

Guru Pamong

Mlati, 6 September 2016

Mahasiswa

Endang Prasetyo, S.Pd  
NIP. 19730716 200012 2 003

Wulan Rachmahani  
NIM 13601241017

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Sekolah</b>	: SMP N 2 Mlati
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VII/ 1 (Satu)
<b>Materi Pokok</b>	: Sepakbola
<b>Fokus Pembelajaran</b>	: Menggiring bola
<b>Ketrampilan Mengajar</b>	: Ketrampilan Mengelola Kelas
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 40 menit (satu kali pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, menuju berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam menuju jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan pendidikan jasmani.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji menuju ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama menuju sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar

1. Menjelaskan berbagai teknik dasar dalam permainan sepak bola
2. Mempraktekkan teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu menggiring bola.

### C. Materi Pembelajaran

- Permainan Sepak Bola

Kombinasi keterampilan berbagai teknik dasar menggiring dalam permainan sepak bola .

### D. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Scientific

Metode: Komando, Demonstrasi, Latihan dan Penugasan


### E. Sumber Belajar

- 1. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP kelas VII hal 4 sd 8 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Puskurbuk Kemdikbud RI.
- 2. Buku Praktik/ Lembar Kerja Siswa (LKS)
- 3. Internet

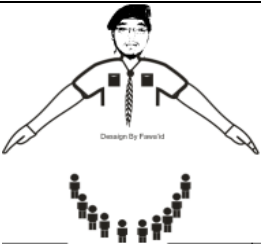


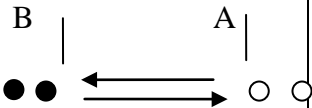
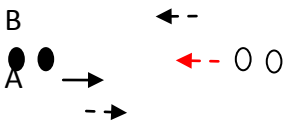
F. Alat dan Media Pembelajaran


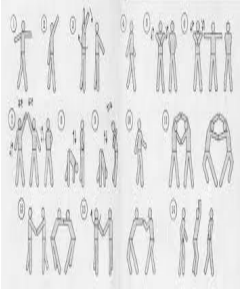
- 1. Lapangan
- 2. Peluit
- 3. Jam tangan/ Stopwatch
- 4. Cone
- 5. Bola

G. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)

No	Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Metode
1.		<p><b>A. Pendahuluan (25 Menit)</b></p> <p>1. Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan presensi, sambil membariskan siswa guru mengecek kerapian siswa.</p> <p>2. Menyampaikan pengantar materi</p> <p>Menjelaskan materi yang dipelajari yaitu menendang dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam.</p> <p>3. Memberikan apersepsi:</p> <p>Assalamualaikum wr.wb</p> <p>Selamat pagi anak-anak..</p> <p>Apa kabar kalian hari ini?</p> <p>Sudah sarapan anak-anak? Ya untuk yang belum sarapan lain kali dibiasakan bangun lebih pagi, jadi tidak buru-buru dan sempatkan untuk sarapan terlebih dahulu. Sarapan itu penting untuk kita, agar tubuh kita memiliki tenaga cukup untuk beraktivitas dipagi sampai siang nanti. Baiklah ,Ada yang sudah pernah ikut bermain sepakbola? Ya dalam sepakbola ada berbagai tehknik seperti menendang, menahan dan menggiring. Pagi ini kita akan belajar menggiring bola. Sebelumnya kita pelajari bersama, sekarang kita pemanasan terlebih dahulu agar tidak cedera.</p>	Komando



<div data-bbox="235 191 495 436"></div> <div data-bbox="235 725 519 1009"></div> <div data-bbox="251 1091 472 1265"></div> <div data-bbox="224 1582 535 1689"></div> <div data-bbox="232 2073 516 2192"></div>	<p>Peserta didik mengamati penjelasan guru dikelas mengenai teknik menggiring bola.</p> <p><b>Teknik menggiring bola :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.</li><li>*Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.</li><li>*Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan.</li><li>*Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai</li><li>*Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.</li><li>*Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.</li></ul> <p><b>b. Menanya</b></p> <p>Guru menanyakan kepada peserta didik tentang posisi badan saat menggiring bola?</p> <p>Bagaimana posisi kaki saat menggiring bola?</p> <p><b>c. Mengeksplorasi</b></p> <p>Memperagakan teknik menggiring bola.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Siswa kelompok A menggiring bola kearah B, dan memberikan bola ke siswa kelompok B. Siswa kelompok B bergantian menggiring bola kearah A begitu seterusnya.</li></ul> <p><b>d. Mengasosiasi</b></p> <p>Melakukan variasi menggiring dan menendang bola</p>	<p>Demonstrasi</p>
--	---	--------------------

		<p>* Siswa dibagi kedalam dua kelompok. Bola pertama dimulai dari kelompok A menggiring bola kearah B lalu B melanjutkan menendang bola kearah A, dan lari menuju belakang kelompok A.</p> <p>Ket : --▶ Menggiring bola</p> <p>--▶ Arah lari</p> <p>→ Menendang bola</p> <p><b>e. Mengkomunikasikan</b></p> <p>- Siswa putra dibagi menjadi dua kelompok, putri menjadi dua kelompok dan melakukan permainan sepakbola menerapkan tehnik menendang, menahan dan menggiring bola yang telah diajarkan.</p>	
3.	 <p>☺</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺</p>	<p><b>C. Penutup (15 Menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta didik melakukan penilaian dimulai dari no absen pertama sampai terakhir.</li><li>- Siswa melakukan pendinginan<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan pendinginan berpasangan dengan menyatukan kedua tangan menghadap kesamping, dan saling tarik menarik.</li><li>• Siswa saling membelakangi, tangan saling mengait, siswa yang satu membungkuk dan yang satu berada di atas.</li><li>• Saling mengayunkan kaki secara berpasangan.</li></ul></li><li>- Siswa berkumpul santai.</li><li>- Guru melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari.</li><li>- Menyampaikan materi yang akan dipelajari selanjutnya.</li></ul>	<p>Demonstrasi</p> <p>Komando</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibariskan berhitung, dipresensi, dan berdoa, lalu dibubarkan.</li> <li>- Siswa mengembalikan bola dan cone yang telah dipakai.</li> </ul>	
--	--	---	--

**H. Prosedur Penilaian**

**1. Rubrik Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)**

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Praktikkan gerakan menendang bola secara konsisten!				
2	Praktikkan gerakan menggiring bola !				
3	Praktikkan gerakan kombinasi menggiring dan menendang bola secara konsisten !				
Jumlah					
Skor maksimal = 12					

Keterangan:

- Nilai 4 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan dengan baik dan benar
- Nilai 3 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan dengan sedikit kesalahan
- Nilai 2 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan meskipun salah
- Nilai 1 : Jika siswa tidak mampu mempraktikan gerakan sama sekali

Nilai =

Skor diperoleh
Skor Maksimal

x 100

**2. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)**

No	Asek yang dinilai	Checklist
----	-------------------	-----------





- sasaran bola di bagian samping.
- e) Setelah menendang, berat badan digeser ke kaki yang digunakan untuk menendang.
3. \* Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- \*Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- \*Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan.
- \*Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai
- \*Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- \*Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi kelapangan.

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat.
- Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : Jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : Jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

Rekapitulasi Penilaian

NO	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					
3					

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Yogyakarta, 18 Agustus 2016  
Mahasiswa

Endang Prasetyo, S.Pd  
NIP 19730716 200012 2 003

Wulan Rachmahani  
NIM : 13601241017



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Sekolah</b>	: SMP N 2 Mlati
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VII/ 1 (Satu)
<b>Materi Pokok</b>	: Sepakbola
<b>Fokus Pembelajaran</b>	: Menendang bola dan Menahan bola
<b>Ketrampilan Mengajar</b>	: Ketrampilan Mengelola Kelas
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 40 menit (satu kali pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, menuju berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam menuju jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan pendidikan jasmani.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji menuju ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama menuju sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar

1. Menjelaskan berbagai teknik dasar dalam permainan sepak bola
2. Mempraktekkan teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu menendang dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam.

### C. Materi Pembelajaran

- Permainan Sepak Bola

Kombinasi keterampilan berbagai teknik dasar menendang dan menahan dalam permainan sepak bola .

### D. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Scientific

Metode: Komando, Demonstrasi, Latihan dan Penugasan


E. Sumber Belajar


- 1. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP kelas VII hal 4 sd 8 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Puskurbuk Kemdikbud RI.
- 2. Buku Praktik/ Lembar Kerja Siswa (LKS)
- 3. Internet

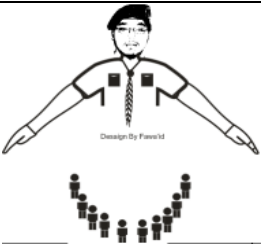
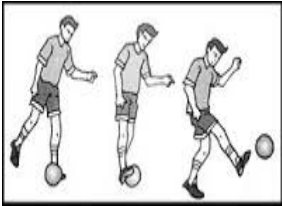
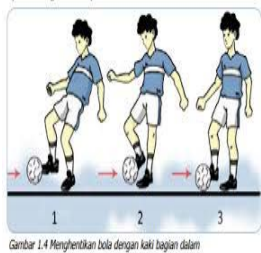
F. Alat dan Media Pembelajaran

- 1. Lapangan
- 2. Peluit
- 3. Jam tangan/ Stopwatch
- 4. Cone

G. Kegiatan Pembelajaran

No	Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Metode
1.		<p><b>A. Pendahuluan (25 Menit)</b></p> <p>1. Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan presensi, sambil membariskan siswa guru mengecek kerapian siswa.</p> <p>2. Menyampaikan pengantar materi</p> <p>Menjelaskan materi yang dipelajari yaitu menendang dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam.</p> <p>3. Memberikan apersepsi:</p> <p>Assalamualaikum wr.wb</p> <p>Selamat pagi anak-anak..</p> <p>Apa kabar kalian hari ini?</p> <p>Sudah sarapan anak-anak? Ya untuk yang belum sarapan lain kali dibiasakan bangun lebih pagi, jadi tidak buru-buru dan sempatkan untuk sarapan terlebih dahulu. Sarapan itu penting untuk kita, agar tubuh kita memiliki tenaga cukup untuk beraktivitas dipagi sampai siang nanti. Baiklah ,Ada yang sudah pernah ikut bermain sepakbola? Ya dalam sepakbola ada berbagai tehknik seperti menendang, menahan dan menggiring. Pagi ini kita akan belajar menendang dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam.</p>	Komando

		<p>Sebelumnya kita pelajari bersama, sekarang kita pemanasan terlebih dahulu agar tidak cidera.</p> <p>4. Pemanasan</p> <p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Berlari mengelilingi lapangan 5 kali</li><li>- Satukan kedua jari tangan lurus keatas, liukkan badan ke kanan dan ke kiri menundukkan badan ke bawah.</li><li>- Angkat lutut dan tekuk lutut menghadap depan , lalu belakang, kesamping kiri dan kanan.</li><li>- Merenggangkan tangan dengan gerakan pendek-pendek, panjang-panjang, leter I, dan leter S.</li></ul> <p>Pemanasan permainan ( Bola Kucing-kucingan)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dibagi dua kelompok perempuan dan dua kelompok laki-laki.</li><li>- Setiap kelompok melakukan hompimpah dan membentuk lingkaran. Salah satu siswa yang kalah bertugas menjaga atau menjadi kucing ditengah lingkaran.</li><li>- Siswa yang lainnya menguasai bola di lingkaran.</li><li>- Siswa yang menjadi kucing berusaha menangkap bola yang dikuasai temannya menggunakan kaki.</li><li>- Apabila bola bisa ditangkap kucing maka siswa bergantian berjaga ditengah.</li></ul>	<p>Demonstrasi</p> <p>Komando</p>
2.		<p><b>B. Kegiatan Inti (80 Menit)</b></p> <p><b>a. Mengamati</b></p>	

<div data-bbox="235 191 495 436"></div> <div data-bbox="235 560 516 765"></div> <div data-bbox="235 1138 495 1390"><p data-bbox="235 1370 435 1390">Gambar 1.4 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam</p></div> <div data-bbox="235 2260 256 2300"><p>B</p></div> <div data-bbox="423 2260 444 2300"><p>A</p></div>	<p data-bbox="545 191 1234 341">Peserta didik mengamati penjelasan guru dikelas mengenai tehknik menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam.</p> <p data-bbox="545 393 1153 488"><b>Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam :</b></p> <div data-bbox="545 505 1234 1096"><p>a) Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah bola.</p><p>b) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Kedua tangan untuk keseimbangan ditekuk di samping badan.</p><p>c) Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit ditekuk dengan diputar ke arah keluar.</p><p>d) Kaki yang digunakan untuk menendang diayun dari belakang ke arah depan dengan sasaran bola di bagian samping.</p><p>e) Setelah menendang, berat badan digeser ke kaki yang digunakan untuk menendang.</p></div> <p data-bbox="545 1148 1230 1188"><b>Teknik menahan bola dengan kaki bagian dalam :</b></p> <div data-bbox="545 1241 1206 1721"><p>1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola.</p><p>2) Kaki mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.</p><p>3) Kaki yang dipakai menghentikan bola diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.</p><p>4) Bola menyentuh kaki di bagian dalam/mata kaki.</p><p>5) Kaki penghenti mengikuti arah bola (followthtough).</p></div> <p data-bbox="545 1869 708 1908"><b>b. Menanya</b></p> <p data-bbox="545 1951 1234 2095">Guru menanyakan kepada peserta didik tentang posisi badan saat menendang bola menggunakan kaki bagian dalam?</p> <p data-bbox="545 2140 1234 2235">Bagaimana posisi saat menahan bola menggunakan kaki bagian dalam?</p>	<p data-bbox="1263 767 1424 807">Demonstrasi</p>
--	--	--







	kedepan.  *Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai  *Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.  *Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.				
Jumlah					
Skor maksimal = 8					

Keterangan:

1. Nilai 4 Jika :

- a) Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah bola.
- b) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Kedua tangan untuk keseimbangan ditekuk di samping badan.
- c) Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit ditekuk dengan diputar ke arah keluar.
- d) Kaki yang digunakan untuk menendang diayun dari belakang ke arah depan dengan sasaran bola di bagian samping.
- e) Setelah menendang, berat badan digeser ke kaki yang digunakan untuk menendang.

Nilai 3 Jika : hanya empat kriteria yang dilakukan secara benar  
Nilai 2 Jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar  
Nilai 1 Jika : hanya dua/satu kriteria yang dilakukan secara benar

2. Nilai 4 Jika :

- \* Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- \*Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- \*Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan.
- \*Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai
- \*Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- \*Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Nilai 3 Jika : hanya empat kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 2 Jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 1 Jika : hanya dua/satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai = 
$$\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

2. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)

No	Asek yang dinilai	Checklist (√)
1	Disiplin	
2	Tanggung jawab	
3	Kerjasama	
4	Toleransi	
5	Menghargai teman	
	Jumlah Skor	

Keterangan : Setiap perilaku yang dinilai diberi checklist (√) diberi nilai 1,dan setiap perilaku yang (-) bernilai 0

Nilai = 
$$\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

3. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3
1. Sebutkan Prinsip bermain sepakbola!			
2. Jelaskan posisi saat menendang menggunakan kaki bagian dalam !			

3. Jelaskan posisi saat menahan bola menggunakan kaki bagian dalam !			
Jumlah skor			
Skor maksimal 9			

Kunci Jawaban :

- Prinsip bermain sepakbola : Prinsip dasar menendang bola, Prinsip dasar menahan bola, Prinsip dasar menggiring bola, Prinsip gerak tipu, Prinsip dasar menyudul bola, Prinsip dasar merebut bola, Prinsip dasar lemparan kedalam.
- Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah bola.
  - Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Kedua tangan untuk keseimbangan ditekuk di samping badan.
  - Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit ditekuk dengan diputar ke arah keluar.
  - Kaki yang digunakan untuk menendang diayun dari belakang ke arah depan dengan sasaran bola di bagian samping.
  - Setelah menendang, berat badan digeser ke kaki yang digunakan untuk menendang.
- Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
 - Kaki mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
 - Kaki yang dipakai menghentikan bola diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
 - Bola menyentuh kaki di bagian dalam/mata kaki.
 - Kaki penghenti mengikuti arah bola (followthtough).

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat.
- Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : Jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : Jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

Nilai =
 
$$\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Rekapitulasi Penilaian

NO	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					

3					
---	--	--	--	--	--

**Mengetahui,**  
**Guru Pembimbing**

**Yogyakarta, 11 Agustus 2016**  
**Mahasiswa**

**Endang Prasetyo, S.Pd**  
**NIP 19730716 200012 2 003**

**Wulan Rachmahani**  
**NIM : 13601241017**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 2 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester: VIII /1  
Materi Pokok : Sepak Bola  
Alokasi waktu : 2 x 40 menit ( 1 x pertemuan)

Standar Kompetensi

- 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Indikator

- 1.1.1 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar sepak bola dalam permainan sepak bola mini
- 1.1.2 Menjelaskan berbagai teknik dasar dalam permainan sepak bola
- 1.1.3 Menampilkan sikap disiplin, percaya diri, dan kerja sama dalam permainan sepak bola mini

☞ **Karakter Siswa yang diharapkan :** Disiplin, Percaya diri, dan Kerjasama

I. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar dengan bermain sepak bola mini
- b. Siswa dapat menjelaskan peraturan permainan serta berbagai teknik dasar dalam permainan sepak bola
- c. Siswa dapat menampilkan perilaku disiplin, percaya diri, dan kerjasama dalam permainan sepak bola mini

II. Materi Pembelajaran Pertemuan kedua

- Permainan Sepak Bola
- Kombinasi keterampilan berbagai teknik dasar menggiring dalam permainan sepak bola

III. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- Penugasan

IV. Langkah –langkah Kegiatan Pembelajaran

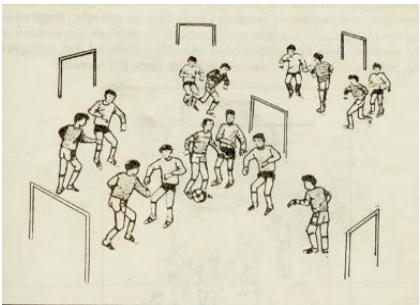
Kegiatan Pembelajaran	Gambar/Formasi	Waktu
<b>A. Pendahuluan Pertemuan kedua</b> <b>1. Berbaris</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dibariskan 2 bersaf</li><li>- Guru membuka pelajaran dengan salam, menanyakan kabar dan kesehatan siswa</li></ul>	<div>G</div> <div>o o o o o o o o o o</div> <div>x x x x x x x x x x</div>	15 menit

<p><b>2. Berdoa</b> Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.</p> <p><b>3. Presensi</b> Guru memanggil dari satu per satu nama siswa sesuai daftar hadir siswa, bila ada siswa yang tidak masuk mencari tahu alasannya.</p> <p><b>4. Apersepsi</b> Dalam apersepsi guru sedikit mengulas kembali materi sepak bola yang sudah dipelajari ketika duduk dikelas VII</p> <p><b>5. Motivasi</b> Guru memberikan motivasi kepada siswa untuk selalu berolahraga secara teratur sebagai salah satu perilaku hidup sehat dan menyampaikan keuntungan-keuntungannya. Memberikan contoh-contoh kongkrit yang dapat membangkitkan semangat dan motivasi siswa untuk beraktivitas jasmani.</p> <p><b>6. Pemanasan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Siswa melakukan lari <i>jogging</i> mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali putaran</li> <li>* Siswa melakukan peregangan otot secara statis dan dinamis</li> <li>* Melakukan Pemanasan dalam bentuk permainan  <div data-bbox="451 1278 708 1315" data-label="Section-Header"> <p>“ Menggiring Bola”</p> </div> <div data-bbox="285 1328 876 2025" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa berhitung 1,2,3 dan 4.</li> <li>- Siswa no 1 menjadi kelompok 1 baris dibelakang cone memanjang ke belakang menghadap selatan. Begitu juga no 2, 3, dan 4.</li> <li>- Setiap kelompok menggiring bola sampai cone diselatan yang telah disediakan.</li> <li>- Sampai di cone tersebut siswa balik menghadap utara dan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah temannya.</li> <li>- Teman kelompoknya bergantian menggiring bola sampai cone terakhir dan balik ke arah utara menendang bola seperti awal. Begitu seterusnya sampai orang terakhir menendang.</li> <li>- Kelompok yang pertama selesai akan menjadi pemenangnya.</li> </ul> </div> </li> </ul> <p><b>B. Kegiatan Inti</b></p> <p><b>1. Eksplorasi</b></p>	<p>ket : o = laki-laki x = perempuan</p> <div data-bbox="1003 917 1214 1128" data-label="Text"> <p style="text-align: center;">G</p> <p style="text-align: center;">o o o o o o o o</p> <p style="text-align: center;">o o o o o o o o</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x</p> </div> <p>o = laki-laki x = perempuan</p> <div data-bbox="906 1390 1323 1719" data-label="Diagram"> </div>	<p>55 menit</p>
---	---	---------------------

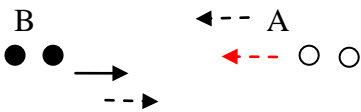
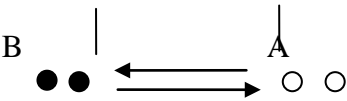
- \* Siswa bermain sepak bola dengan 4 gawang : Siswa dibagi menjadi 2 kelompok kemudian bermain sepak bola, kelompok yang membawa bola boleh memasukkan bola ke gawang mana saja, kelompok yang tidak mendapat bola berusaha menahan kelompok pembawa bola agar tidak terjadi gol. Begitu seterusnya. Waktu permainan 10 menit.
- \* Siswa dikumpulkan, guru membantu memberikan pemahaman kepada siswa tentang taktik bermain sepak bola dan penggunaan teknik dasar
- \* Meminta beberapa siswa mempraktikkan taktik bermain dengan menggunakan teknik dasar yang dikuasainya

### 2. Elaborasi

- \* Siswa kelompok A menggiring bola kearah B, dan memberikan bola ke siswa kelompok B. Siswa kelompok B bergantian menggiring bola kearah A begitu seterusnya.
- \* Melakukan variasi menggiring dan menendang bola
- \* Siswa dibagi kedalam dua kelompok. Bola pertama dimulai dari kelompok A menggiring bola kearah B lalu B melanjutkan menendang bola kearah A, dan lari menuju belakang kelompok A.
- \* Bermain sepak bola dalam kelompok kecil dengan peraturan yang dimodifikasi



G  
 O O O O O O O O O O  
 X X X X X X X X X X




Ket = - - ➡ menggiring bola  
 - - ➡ arah lari  
 ➡ menendang bola

### 3. Konfirmasi

- Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada siswa yang berhasil mempraktikkan dengan benar dan baik
- Guru memberi pertanyaan kepada siswa tentang taktik dan teknik dasar sepak bola untuk mengecek pemahaman siswa
- Guru memberi kesempatan pada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya



	 <p style="text-align: center;">G</p> <p style="text-align: center;">O O O O O O O O O O</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> <p>ket : o = laki-laki x = perempuan</p>	
<b>C. Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menyampaikan rangkuman/kesimpulan</li> <li>• Siswa menyampaikan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran pada hari ini. (menyenangkan? melelahkan?)</li> <li>• Guru menyampaikan penilaiannya terhadap kegiatan pembelajaran hari ini, menyemangati dan memotivasi siswa</li> <li>• Guru memberikan tugas tersruktur (untuk dikerjakan di rumah)</li> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Berdoa dan kembali ke kelas</li> </ul>	<p style="text-align: center;">G</p> <p style="text-align: center;">O O O O O O O O O O</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p>	10 menit

V. Alat dan Sumber Belajar

- Cone
- Bola sepak
- Peluit
- Buku referensi, Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII, Erlangga
- Internet

VI. Penilaian

❖ Psikomotor

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4

Rubrik Penilaian Psikomotor

Indikator	Tugas gerak	Skor			
		1	2	3	4
Teknik dasar menggiring bola	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktikkan gerakkan menendang bola secara konsisten!</li> <li>- Praktikkan gerakkan menggiring bola secara konsisten !</li> </ul>				

	- Praktikkan gerakan kombinasi menggiring dan menendang bola secara konsisten !				
	- Prestasi				
	Jumlah skor maksimal = 12				

Kriteria penskoran

- Nilai 4 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan dengan baik dan benar  
 Nilai 3 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan dengan sedikit kesalahan  
 Nilai 2 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan meskipun salah  
 Nilai 1 : Jika siswa tidak mampu mempraktikan gerakan sama sekali

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

❖ **Pengamatan sikap (afektif )**

No	Perilaku yang diharapkan	Skor			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Percaya diri				
3	Kerja sama				
	Jumlah skor maksimal = 12				

Keterangan:

Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

❖ **Kuis/embedded test (kognitif)**

Siswa mengerjakan soal-soal tentang materi permainan sepak bola dalam bentuk essay  
 Butir Soal Pengetahuan :

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Sebutkan prinsip bermain sepak bola!						
2.	Jelaskan tujuan utama bermain sepakbola !						
3.	Jelaskan posisi tubuh saat melakukan gerakan menendang dengan kaki bagian dalam!						
4.	Jelaskan posisi tubuh saat melakukan gerakan menggiring bola!						

Kunci Jawaban :

1. Prinsip bermain sepakbola : Prinsip dasar menendang bola, Prinsip dasar menahan bola, Prinsip dasar menggiring bola, Prinsip gerak tipu, Prinsip dasar menyudul bola, Prinsip dasar merebut bola, Prinsip dasar lemparan kedalam.
2. Tujuan utama bermain sepakbola :  
 Tujuan utama permainan sepak bola adalah.  
 Menyepak bola.  
 Memainkan bola.  
 Memasukkan bola ke gawang lawan.  
 Menciptakan tontonan yang menarik.  
 Mencari atlet hebat
3. a) Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah bola.  
 b) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Kedua tangan untuk keseimbangan ditekuk di samping badan.  
 c) Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit ditekuk dengan diputar ke arah keluar.  
 d) Kaki yang digunakan untuk menendang diayun dari belakang ke arah depan dengan sasaran bola di bagian samping.  
 e) Setelah menendang, berat badan digeser ke kaki yang digunakan untuk menendang.
4. \* Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.  
 \*Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.  
 \*Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan.  
 \*Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai  
 \*Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.  
 \*Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai =

X 20

Jumlah skor maksimal

NILAI AKHIR

=

nilai psikomotor + nilai sikap + nilai kognisi

SISWA

REKAPITULASI NILAI AKHIR KD					
No	Nama	Aspek Penilaian			NA
		psikomotor	sikap	kognisi	
1.					
2.					
3.					

Mlati, 11 Agustus 2016

Mengetahui,  
Guru Pamong

Mahasiswa

Endang Prasetyo, S.Pd  
NIP. 19730716 200012 2 003

Wulan Rachmahani  
NIM. 13601241017

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 2 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII /1  
Materi Pokok : Sepak Bola  
Alokasi waktu : 2 x 40 menit ( 1 x pertemuan)

**Standar Kompetensi**


- 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar**

- 1.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

**Indikator**

- 1.1.1 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar sepak bola dalam permainan sepak bola mini
- 1.1.2 Menjelaskan berbagai teknik dasar dalam permainan sepak bola
- 1.1.3 Menampilkan sikap disiplin, percaya diri, dan kerja sama dalam permainan sepak bola mini

 **Karakter Siswa yang diharapkan :** Disiplin, Percaya diri, dan Kerjasama

**I. Tujuan Pembelajaran**

- a. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar dengan bermain sepak bola mini
- b. Siswa dapat menjelaskan peraturan permainan serta berbagai teknik dasar dalam permainan sepak bola
- c. Siswa dapat menampilkan perilaku disiplin, percaya diri, dan kerjasama dalam permainan sepak bola mini

**II. Materi Pembelajaran**

- Permainan Sepak Bola
- Kombinasi keterampilan berbagai teknik dasar menendang dan menghentikan ,dalam permainan sepak bola

**III. Metode Pembelajaran**

- Ceramah
- *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- Penugasan

**IV. Langkah –langkah Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan Pembelajaran	Gambar/Formasi	Waktu
-----------------------	----------------	-------

<p><b>A. Pendahuluan</b></p> <p><b>1. Berbaris</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibariskan 2 bersaf</li> <li>- Guru membuka pelajaran dengan salam, menanyakan kabar dan kesehatan siswa</li> </ul> <p><b>2. Berdoa</b></p> <p>Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.</p> <p><b>3. Presensi</b></p> <p>Guru memanggil dari satu per satu nama siswa sesuai daftar hadir siswa, bila ada siswa yang tidak masuk mencari tahu alasannya.</p> <p><b>4. Apersepsi</b></p> <p>Dalam apersepsi guru sedikit mengulas kembali materi sepak bola yang sudah dipelajari ketika duduk dikelas VII</p> <p><b>5. Motivasi</b></p> <p>Guru memberikan motivasi kepada siswa untuk selalu berolahraga secara teratur sebagai salah satu perilaku hidup sehat dan menyampaikan keuntungan-keuntungannya. Memberikan contoh-contoh kongkrit yang dapat membangkitkan semangat dan motivasi siswa untuk beraktivitas jasmani.</p> <p><b>6. Pemanasan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Siswa melakukan lari <i>jogging</i> mengelilingi lapangan sebanyak 1 kali putaran</li> <li>* Siswa melakukan peregangan otot secara statis dan dinamis</li> <li>* Melakukan Pemanasan dalam bentuk permainan “Bola Kucing-kucingan”</li> </ul> <p>Siswa dibagi perempuan dan laki-laki dibagi menjadi 2 kelompok.</p> <p>Setiap kelompok membentuk lingkaran dan melakukan hompimpah satu siswa yang kalah menjaga jadi kucing.</p> <p>Yang lainnya menguasai bola di lingkaran.</p> <p>Siswa yang menjadi kucing berusaha menangkap bola yang dikuasai temannya.</p> <p>Apabila bola bisa ditangkap kucing maka siswa bergantian berjaga.</p> <p><b>B. Kegiatan Inti</b></p> <p><b>1. Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Siswa bermain sepak bola dengan 4 gawang : Siswa dibagi menjadi 2 kelompok kemudian bermain sepak bola, kelompok</li> </ul>	<div> <div>G</div> <div> <div>o o o o o o o o o o</div> <div>x x x x x x x x x x</div> </div> <div>ket :</div> <div>o = laki-laki</div> <div>x = perempuan</div> </div> <div> <div>G</div> <div> <div>o o o o o o o o</div> <div>o o o o o o o o</div> <div>x x x x x x x x x x</div> <div>x x x x x x x x x x</div> </div> <div>o = laki-laki</div> <div>x = perempuan</div> </div>	<div>15</div> <div>menit</div> <div>55</div> <div>menit</div>
--	--	---

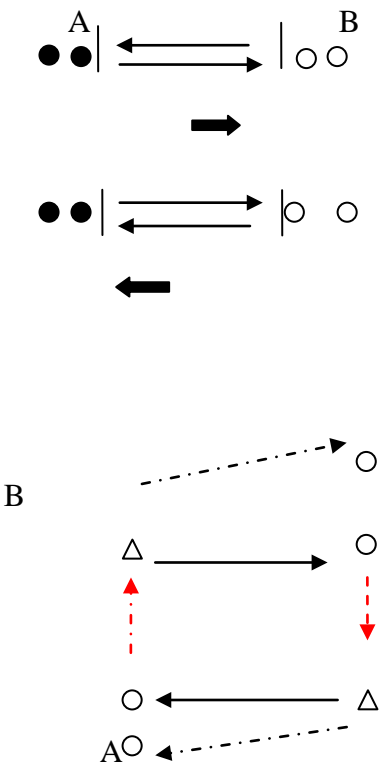
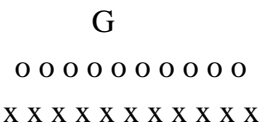
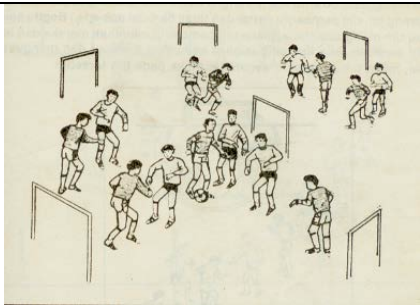
yang membawa bola boleh memasukkan bola ke gawang mana saja, kelompok yang tidak mendapat bola berusaha menahan kelompok pembawa bola agar tidak terjadi gol. Begitu seterusnya. Waktu permainan 10 menit.

- \* Siswa dikumpulkan, guru membantu memberikan pemahaman kepada siswa tentang taktik bermain sepak bola dan penggunaan teknik dasar
- \* Meminta beberapa siswa mempraktikkan taktik bermain dengan menggunakan teknik dasar yang dikuasainya

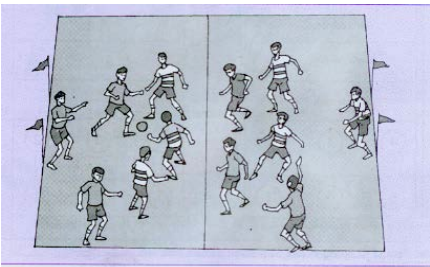
2. **Elaborasi**

- \* Melakukan latihan variasi menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam berpasangan  
Pemain A menendang bola kearah B, langsung lari menuju belakang barisan B, pemain B mengehtnikn bola dan menendang ke arah pemain A dan lari kearah belakang pemain A. kemudian dilanjutkan menendang menggunakan punggung kaki.
- \* Melakukan variasi menggiring dan menendang bola siswa dibagi kedalam dua kelompok. Bola pertama dimulai dari kelompok A menggiring bola dilanjutkan menendang bola, dan lari menuju belakang kelompok B.
- \* Bermain sepak bola dalam kelompok kecil dengan peraturan yang dimodifikasi

3. **Konfirmasi**



Ket = - - - > menggiring bola  
- - > arah lari  
→ menendang bola



<ul style="list-style-type: none"> <li>•Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada siswa yang berhasil mempraktikkan dengan benar dan baik</li> <li>•Guru memberi pertanyaan kepada siswa tentang taktik dan teknik dasar sepak bola untuk mengecek pemahaman siswa</li> <li>•Guru memberi kesempatan pada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya</li> </ul>	<div style="text-align: center;"> G  o o o o o o o o o o  x x x x x x x x x x </div> <p>ket : o = laki-laki x = perempuan</p>	
<b>C. Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menyampaikan rangkuman/kesimpulan</li> <li>• Siswa menyampaikan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran pada hari ini. (menyenangkan? melelahkan?)</li> <li>• Guru menyampaikan penilaiannya terhadap kegiatan pembelajaran hari ini, menyemangati dan memotivasi siswa</li> <li>• Guru memberikan tugas tersruktur (untuk dikerjakan di rumah)</li> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Berdoa dan kembali ke kelas</li> </ul>	<div style="text-align: center;"> G  o o o o o o o o o o  x x x x x x x x x x </div>	10 menit

**V. Alat dan Sumber Belajar**

- Cones/pembatas
- Bola sepak
- Peluit
- Buku referensi, , Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII, Erlangga
- Buku teks BSE, Faridha Isnaini dan Suranto, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII, Pusat Perbukuan Kemendiknas 2010

**VI. Penilaian**

❖ **Psikomotor**

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4

**Rubrik Penilaian Psikomotor**

Indikator	Tugas gerak	Skor			
		1	2	3	4
Teknik dasar menendang dan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktikkan gerakkan menendang bola secara konsisten!</li> <li>- Praktikkan gerakkan menggiring bola secara konsisten !</li> <li>- Praktikkan gerakkan menghentikan bola secara konsisten !</li> <li>- Praktikkan gerakkan kombinasi menggiring dan menendang bola secara konsisten !</li> </ul>				
	- Prestasi				
	Jumlah skor maksimal = 16				



Kriteria penskoran

- Nilai 4 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan dengan baik dan benar  
Nilai 3 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan dengan sedikit kesalahan  
Nilai 2 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan meskipun salah  
Nilai 1 : Jika siswa tidak mampu mempraktikan gerakan sama sekali

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

❖ Pengamatan sikap (afektif )

No	Perilaku yang diharapkan	Skor			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Percaya diri				
3	Kerja sama				
	Jumlah skor maksimal = 12				

Keterangan:  
Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Jumlahskor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

❖ Kuis/embedded test (kognitif)

Siswa mengerjakan soal-soal tentang materi permainan sepak bola dalam bentuk essay  
Butir Soal Pengetahuan :

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan tujuan bermain sepak bola!						
2.	Jelaskan posisi tubuh saat melakukan gerakan menendang dengan kaki bagian dalam!						
3.	Jelaskan sikap saat melakukan gerakan menghentikan bola dengan kaku bagian dalam!						
4.	Jelaskan posisi tubuh saat melakukan gerakan menggiring bola!						

Kunci Jawaban :

1. a. badan menghadap sasaran di belakang bola  
b. kaki tumpu berada disamping kurang lebih 15cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk  
c. kaki tendang ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan.

- d. Follow trhow
- 2.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

**NILAI AKHIR** = nilai psikomotor + nilai sikap + nilai kognisi **SISWA**

REKAPITULASI NILAI AKHIR KD

No	Nama	Aspek Penilaian			NA
		psikomotor	sikap	kognisi	
1.					
2.					
3.					

Mengetahui,

Guru Pamong

Mlati, 9 Agustus 2016

Mahasiswa

Endang Prasetyo, S.Pd

NIP. 19730716 200012 2 003

Wulan Rachmahani

NIM. 13601241017

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

<b>Sekolah</b>	: SMP N 2 Mlati
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VII/ 1 (Satu)
<b>Materi Pokok</b>	: Pencak Silat
<b>Fokus Pembelajaran</b>	: Sikap berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan
<b>Ketrampilan Mengajar</b>	: Ketrampilan Mengelola Kelas
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 40 menit (satu kali pertemuan)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, menuju berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam menuju jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan pendidikan jasmani.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji menuju ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama menuju sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi Dasar**

1. Menjelaskan pengertian tentang Sikap Berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan dalam Pencak Silat.
2. Mempraktekkan teknik dasar Sikap Berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan dalam Pencak Silat.

**C. Materi Pembelajaran**

**Sikap berdiri kuda-kuda**

Sikap berdiri kuda-kuda adalah sikap dasar dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang. Latihan ini dilakukan dengan sikap tegak dan dua kepalan tangan di pinggang. Sikap ini terdiri atas berikut ini.

- a) Kuda-kuda depan yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan

- dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan.
- b) Kuda-kuda belakang yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan bertumpu di kaki belakang.
- c) Kuda-kuda tengah adalah kuda-kuda yang kuat, kuda tengah keseimbangan badan ada ditengah-tengah. Dari pinggang sampai kepala harus lurus dan tegak, pandangan ke depan.

**Serangan dalam bentuk pukulan**

- a) Tinju yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan kepalan tangan kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.
- b) Sodok yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan ujung jari tangan menghadap vertical kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.
- c) Tekan yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul dengan telapak tangan kearah dagu. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

**D. Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Scientific

Metode: Komando, Demonstrasi, Latihan dan Penugasan

**E. Sumber Belajar**

1. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP kelas VII hal 84 sd 89 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Puskurbuk Kemdikbud RI.
2. Buku Praktik/ Lembar Kerja Siswa (LKS)
3. Internet


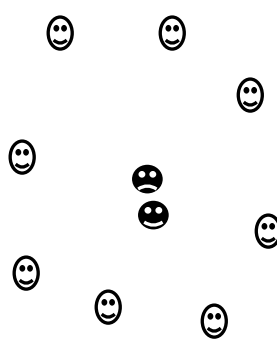
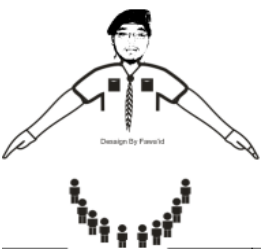
**F. Alat dan Media Pembelajaran**

1. Lapangan
2. Peluit
3. Jam tangan/ Stopwatch
4. Cone
5. Media

**G. Kegiatan Pembelajaran**

No	Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Metode
----	----------------	-----------------	--------

1.	<div><div>☹</div><div>😊😊😊😊</div><div>😊😊😊😊</div></div>	<div><div><div><b>A. Pendahuluan (25 Menit)</b></div><div><div>1. Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan presensi, sambil membariskan siswa guru mengecek kerapian siswa.</div><div>2. Menyampaikan pengantar materi</div><div>Menjelaskan materi yang dipelajari yaitu Pencak silat merupakan seni bela diri bangsa indonesia yang sudah turun temurun. Kuda-kuda adalah memperkokoh atau memperkuat posisi berdiri di saat kita melakukan penyerangan maupun tangkisan terhadap lawan.</div><div>Pembentukan sikap dasar pencak silat sikap berdiri ada lima yaitu siap sedia, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda silang dan kuda-kuda belakang.</div><div>3. Memberikan apersepsi:</div><div>Assalamualaikum wr.wb</div><div>Selamat pagi anak-anak..</div><div>Apa kabar kalian hari ini?</div><div>Sudah sarapan anak-anak? Ya untuk yang belum sarapan lain kali dibiasakan bangun lebih pagi, jadi tidak buru-buru dan sempatkan untuk sarapan terlebih dahulu. Sarapan itu penting untuk kita, agar tubuh kita memiliki tenaga cukup untuk beraktivitas dipagi sampai siang nanti. Baiklah ,Ada yang sudah pernah ikut pencak silat? Ya dalam pencak silat ada sikap tegak, kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan. Hari ini kita akan belajar tentang Sikap Berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk Pukulan dalam Pencak Silat.</div><div>Nanti kita akan pelajari bersama, sekarang kita pemanasan terlebih dahulu agar tidak cedera.</div><div>4. Pemanasan</div><div>Pemanasan statis dan dinamis</div><div><div>- Berlari mengelilingi lapangan 5 kali</div><div>- Satukan kedua jari tangan lurus keatas, liukkan badan ke kanan dan ke kiri</div></div></div></div><div><div>Komando</div><div>Demonstrasi</div></div></div>
----	---	--

	  	<p>menundukkan badan ke bawah.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Angkat lutut dan tekuk lutut menghadap depan , lalu belakang, kesamping kiri dan kanan.</li><li>- Merenggangkan tangan dengan gerakan pendek-pendek, panjang-panjang, leter I, dan leter S.</li></ul> <p>Pemanasan permainan ( Jala Ikan)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok (sesuaikan dengan jumlah murid).</li><li>- Seluruh siswa melakukan hompimpah dan dua orang yang kalah akan menjadi jala.</li><li>- Siswa yang lainnya menjadi ikan dan menyebar dengan batas yang sudah ditentukan.</li><li>- Siswa yang menjadi jala bergandengan mengejar siswa yang menjadi ikan.</li><li>- Ikan yang tertangkap oleh jala maka akan bergabung menjadi jala</li><li>- Begitu seterusnya sampai ikannya habis.</li></ul>	<p>Komando</p>
<p>2.</p>		<p><b>B. Kegiatan Inti (80 Menit)</b></p> <p><b>a. Mengamati</b></p> <p>Peserta didik mengamati penjelasan guru dengan melihat gambar Sikap berdiri dan Serangan dalam bentuk pukulan.</p> <p>a) Kuda-kuda depan yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan.</p>	

<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>	<p>b) Kuda-kuda belakang yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan bertumpu di kaki belakang.</p> <p>c) Kuda-kuda tengah adalah kuda-kuda yang kuat, kuda tengah keseimbangan badan ada ditengah-tengah. Dari pinggang sampai kepala harus lurus dan tegak, pandangan ke depan.</p> <p>a) Tinju yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan kepalan tangan kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.</p> <p>b) Sodok yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan ujung jari tangan menghadap vertical kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.</p> <p>c) Tebak yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul dengan telapak tangan kearah dagu. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.</p> <p><b>b. Menanya</b></p> <p>Guru menanyakan kepada peserta didik tentang Sikap berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan.</p> <p>Bagaimana posisi kaki dan badan saat melakukan Sikap berdiri kuda-kuda?</p>	Demonstrasi
---	---	-------------



Bagaimana bentuk pukulan untuk menyerang lawan?

**c. Mengeksplorasi**

Memperagakan teknik Sikap berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan.

- Siswa laki-laki menjadi dua bersyaf didepan dan perempuan dua bersyaf dibelakangnya.
- Siswa mencoba melakukan teknik Sikap berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan yang telah diajarkan.

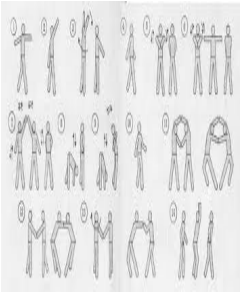



**d. Mengasosiasi**

- Siswa melakukan kuda-kuda tengah dan dikombinasikan dengan menggunakan pukulan tinju
- Siswa melakukan kuda-kuda tengah dan dikombinasikan dengan menggunakan pukulan sodok
- Siswa melakukan kuda-kuda tengah dan dikombinasikan dengan menggunakan pukulan tebak
- Siswa melakukan kuda-kuda depan dan dikombinasi dengan menggunakan pukulan tinju.
- Siswa melakukan kuda-kuda belakang dan dikombinasi dengan menggunakan pukulan tinju

**e. Mengkomunikasikan**

- Siswa barisan satu dan tiga balik kanan dan saling berhadapan.
- Siswa berpasangan laki-laki dengan laki-laki, begitu juga yang perempuan.
- Siswa barisan pertama dan ketiga melakukan kuda-kuda tengah dan dikombinasikan dengan pukulan tinju ke arah dada/ulu hati temannya. Lalu



		<p>bergantian melakukannya.</p> <p>- Siswa barisan pertama dan ketiga melakukan kuda-kuda depan dan dikombinasikan dengan pukulan tinju ke arah dada/ulu hati kemudian siswa barisan kedua dan keempat melakukan kuda-kuda belakang dan dikombinasikan dengan pukulan tinju ke arah dada/ulu hati.</p>	
3.	   	<p><b>C. Penutup (15 Menit)</b></p> <p>- Peserta didik melakukan penilaian dimulai dari no absen pertama sampai terakhir dan melakukan Sikap berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan.</p> <p>- Siswa melakukan pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan pendinginan berpasangan dengan menyatukan kedua tangan menghadap kesamping, dan saling tarik menarik.</li><li>• Siswa saling membelakangi, tangan saling mengait, siswa yang satu membungkuk dan yang satu berada di atas.</li><li>• Saling mengayunkan kaki secara berpasangan.</li></ul> <p>- Siswa berkumpul santai.</p> <p>- Guru melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari.</p> <p>- Menyampaikan materi yang akan dipelajari selanjutnya.</p> <p>- Siswa dibariskan berhitung, dipresensi, dan berdoa, lalu dibubarkan.</p> <p>- Siswa mengembalikan cone yang telah dipakai.</p>	<p>Demonstrasi</p> <p>Komando</p>

H. Prosedur Penilaian

1. Rubrik Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	
1	Kuda-kuda depan yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan.				
2	Kuda-kuda belakang yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan bertumpu di kaki belakang.				
3	Kuda-kuda tengah adalah kuda-kuda yang kuat, kuda tengah keseimbangan badan ada ditengah-tengah. Dari pinggang sampai kepala harus lurus dan tegak, pandangan ke depan.				
Jumlah					
Skor maksimal = 9					

Keterangan:

1. Kuda-kuda depan

Nilai 3 Jika :

- Posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan

Nilai 2 Jika : gerakan yang dilakukan kurang benar

Nilai 1 Jika : gerakan yang dilakukan tidak benar

2. Kuda-kuda belakang

Nilai 3 Jika :

- Posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki berada didepan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan bertumpu di kaki belakang.

Nilai 2 Jika : gerakan yang dilakukan kurang benar

Nilai 1 Jika : gerakan yang dilakukan tidak benar

3. Kuda-kuda tengah

Nilai 3 Jika :

- Kuda- kuda tengah keseimbangan badan ada ditengah-tengah. Dari pinggang sampai kepala harus lurus dan tegak, pandangan ke depan.

Nilai 2 Jika : gerakan yang dilakukan kurang benar

Nilai 1 Jika : gerakan yang dilakukan tidak benar

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	
1	Tinju yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan kepalan tangan kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.				
2	Sodok yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan ujung jari tangan menghadap vertical kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.				
3	Tebak yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul dengan telapak tangan kearah dagu. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.				
Jumlah					
Skor maksimal = 9					

Keterangan:

1. Tinju

Nilai 3 Jika :

- Posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan kepalan tangan kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

Nilai 2 Jika : gerakan yang dilakukan kurang benar

Nilai 1 Jika : gerakan yang dilakukan tidak benar

2. Sodok

Nilai 3 Jika :

- Posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan ujung jari tangan menghadap vertical kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

Nilai 2 Jika : gerakan yang dilakukan kurang benar

Nilai 1 Jika : gerakan yang dilakukan tidak benar

3. Tebak

Nilai 3 Jika :

- Posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul dengan telapak tangan kearah dagu. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

Nilai 2 Jika : gerakan yang dilakukan kurang benar

Nilai 1 Jika : gerakan yang dilakukan tidak benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

2. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)

No	Asek yang dinilai	Checklist (√)
1	Disiplin	
2	Tanggung jawab	
3	Kerjasama	
4	Toleransi	
5	Menghargai teman	
	Jumlah Skor	

Keterangan : Setiap perilaku yang dinilai diberi checklist (√) diberi nilai 1,dan setiap perilaku yang (-) bernilai 0

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

3. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3
1. Jelaskan materi pembelajaran apa saja yang ada dalam pencak silat!			
2. Jelaskan sikap berdiri kuda-kuda depan!			
3. Jelaskan serangan dalam bentuk pukulan tinju!			
Jumlah skor			
Skor maksimal 9			

- Kunci Jawaban :
1. Sikap tegak, kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan

2. Sikap berdiri kuda-kuda depan : Posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan.

3. Serangan dalam bentuk pukulan tinju :  
Posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan kepalan tangan kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

Kriteria Penilaian

- Skor 3

: Jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat.
- Skor 2

: Jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1

: Jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0

: Jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

**Rekapitulasi Penilaian**

NO	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					
3					

**Mengetahui,**  
**Guru Pembimbing**

**Yogyakarta, 4 Agustus 2016**  
**Mahasiswa**

**Endang Prasetyo, S.Pd**  
**NIP 19730716 200012 2 003**

**Wulan Rachmahani**  
**NIM : 13601241017**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Sekolah</b>	: SMP N 2 Mlati
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VII/ 1 (Satu)
<b>Materi Pokok</b>	: Bola Voli
<b>Fokus Pembelajaran</b>	: Servis Bawah
<b>Ketrampilan Mengajar</b>	: Ketrampilan Mengelola Kelas
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 40 menit

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, menuju berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam menuju jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan pendidikan jasmani.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji menuju ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama menuju sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar

1. Menjelaskan berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli
2. Mempraktekkan teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu servis bawah.

### C. Materi Pembelajaran

- Permainan Bola Voli

Kombinasi keterampilan berbagai teknik dasar passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli .

### D. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Scientific

Metode: Komando, Demonstrasi, Latihan dan Penugasan


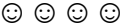
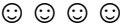
### E. Sumber Belajar

- 1. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP kelas VII hal 4 sd 8 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Puskurbuk Kemdikbud RI.
- 2. Buku Praktik/ Lembar Kerja Siswa (LKS)
- 3. Internet

F. Alat dan Media Pembelajaran

- 1. Lapangan
- 2. Peluit
- 3. Jam tangan/ Stopwatch
- 4. Cone
- 5. Bola

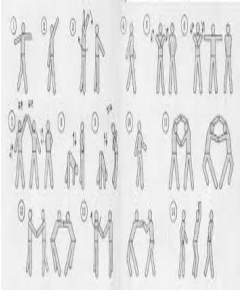


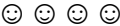
G. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan kedua)

No	Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Metode
1.	<div></div> <div></div> <div></div>	<p><b>A. Pendahuluan (25 Menit)</b></p> <p>1. Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan presensi, sambil membariskan siswa guru mengecek kerapian siswa.</p> <p>2. Menyampaikan pengantar materi</p> <p>Menjelaskan materi yang dipelajari yaitu menendang dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam.</p> <p>3. Memberikan apersepsi:</p> <p>Assalamualaikum wr.wb</p> <p>Selamat pagi anak-anak..</p> <p>Apa kabar kalian hari ini?</p> <p>Sudah sarapan anak-anak? Ya untuk yang belum sarapan lain kali dibiasakan bangun lebih pagi, jadi tidak buru-buru dan sempatkan untuk sarapan terlebih dahulu. Sarapan itu penting untuk kita, agar tubuh kita memiliki tenaga cukup untuk beraktivitas dipagi sampai siang nanti. Baiklah ,Ada yang sudah pernah ikut bermain sepakbola? Ya dalam permainan bola voli ada berbagai teknik seperti passing, servis, dan smash. Pagi ini kita akan belajar passing bawah. Sebelumnya kita pelajari bersama, sekarang kita pemanasan terlebih dahulu agar tidak cedera.</p>	Komando



	 	<p>4. Pemanasan</p> <p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Berlari mengelilingi lapangan 5 kali</li><li>- Satukan kedua jari tangan lurus keatas, liukkan badan ke kanan dan ke kiri menundukkan badan ke bawah.</li><li>- Angkat lutut dan tekuk lutut menghadap depan , lalu belakang, kesamping kiri dan kanan.</li><li>- Merenggangkan tangan dengan gerakan pendek-pendek, panjang-panjang, leter I, dan leter S.</li></ul> <p>Pemanasan permainan</p> <p>* - Bermain ” Umpan Aliran Bola”</p> <p><b>Cara bermain :</b> siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok membentuk barisan berbanjar, siswa paling depan membawa bola, dan diberikan kepada teman dibelakangnya dari bawah melewati tengah kaki menggunakan dua tangan, setelah diterima teman dibelakangnya kemudian lari kebelakang dan siap menerima bola kembali begitu seterusnya sampai garis yang telah ditentukan, kemudian membalikkan badan dan bola di kasihkan teman belakangnya tetapi melewati atas kepala setelah diterima teman langsung lari dan menempatkan diri pada baris paling belakang di timnya untuk siap menerima bola, tim yang menang adalah tim yang bolanya sampai pada garis finish.</p>	Demonstrasi
2.		<p><b>B. Kegiatan Inti (80 Menit)</b></p> <p><b>a. Mengamati</b></p> <p>Peserta didik mengamati penjelasan guru dikelas mengenai tehknik passing bawah dalam bola voli.</p>	

	<div data-bbox="237 441 526 705"></div> <div data-bbox="237 782 526 1029"></div> <div data-bbox="253 1265 396 1398"><div data-bbox="253 1265 396 1308"></div><div data-bbox="253 1353 396 1398"></div></div> <div data-bbox="237 1592 526 1846"><div data-bbox="237 1592 526 1634"><div>A </div><div>B</div></div><div data-bbox="237 1654 526 1846"><div> → </div><div>      </div><div>      </div></div></div>	<div data-bbox="547 231 1115 269"><p><b>Teknik Servis Bawah (Pertemuan Kedua)</b></p></div> <div data-bbox="594 328 1235 867"><ul style="list-style-type: none"><li>• Posisi berdiri dengan tubuh agak condong</li><li>• Kaki kiri agak ke depan sedangkan kaki kanan dibelakangnya</li><li>• Lalu lambungkan bola dengan tangan kiri, setelah bola setinggi pinggang, maka ayunkan tangan kanan dengan konsisi lurus dan ditegangkan untuk menghasilkan pantulan bola yang efektif</li><li>• Pukulan bisa dilakukan dengan tangan tergeggam</li></ul></div> <div data-bbox="547 1014 708 1051"><p><b>b. Menanya</b></p></div> <div data-bbox="547 1096 1235 1265"><p>Guru menanyakan kepada peserta didik tentang posisi badan saat melakukan passing bawah?</p><p>Posisi badan saat melakukan servis bawah ?</p></div> <div data-bbox="547 1398 792 1435"><p><b>c. Mengeksplorasi</b></p></div> <div data-bbox="547 1480 1235 1751"><p><b>* Memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat</b></p><p>Siswa masih dibarisan yang sama dan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat dan melakukan ditempat dengan aba-aba dari guru.</p></div> <div data-bbox="547 1908 761 1946"><p><b>d. Mengasosiasi</b></p></div> <div data-bbox="547 1978 1235 2250"><p><b>* Melakukan servis bawah berhadapan secara bergantian</b></p><p>Siswa masih dibarisan yang sama dan melakukan servis bawah berhadapan secara bergantian. Yang sudah melakukan servis bawah bergantian dengan temannya dan pindah ke belakang.</p></div>	<div data-bbox="1261 605 1424 642"><p>Demonstrasi</p></div>
--	---	---	---

		<p><b>e. Mengkomunikasikan</b></p> <p>- Siswa putra dibagi menjadi dua kelompok, putri menjadi dua kelompok dan melakukan permainan bola voli menerapkan teknik passing bawah yang telah diajarkan minggu lalu dan servis bawah yang sudah diajarkan.</p>	
3.	   	<p><b>C. Penutup (15 Menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta didik melakukan penilaian dimulai dari no absen pertama sampai terakhir.</li><li>- Siswa melakukan pendinginan<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan pendinginan berpasangan dengan menyatukan kedua tangan menghadap kesamping, dan saling tarik menarik.</li><li>• Siswa saling membelakangi, tangan saling mengait, siswa yang satu membungkuk dan yang satu berada di atas.</li><li>• Saling mengayunkan kaki secara berpasangan.</li></ul></li><li>- Siswa berkumpul santai.</li><li>- Guru melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari.</li><li>- Menyampaikan materi yang akan dipelajari selanjutnya.</li><li>- Siswa dibariskan berhitung, dipresensi, dan berdoa, lalu dibubarkan.</li><li>- Siswa mengembalikan cone yang telah dipakai.</li></ul>	<p>Demonstrasi</p> <p>Komando</p>

**H. Prosedur Penilaian**

**1. Rubrik Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)**

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.</li> <li>Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.</li> <li>Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.</li> </ul>				
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posisi berdiri dengan tubuh agak condong</li> <li>Kaki kiri agak ke depan sedangkan kaki kanan dibelakangnya</li> <li>Lalu lambungkan bola denga tangan kiri, setelah bola setinggi pinggang, maka ayunkan tangan kanan dengan konsisi lurus dan ditegangkan untuk menghasilkan pantulan bola yang efektif</li> <li>Pukulan bisa dilakukan dengan tangan terenggam</li> </ul>				
Jumlah					
Skor maksimal = 8					

Keterangan:

1. Nilai 4 Jika :

- Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.
- Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.
- Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.

Nilai 3 Jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 2 Jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 Jika : melakukan gerakan tapi tidak benar

2. Nilai 4 Jika :

- Posisi berdiri dengan tubuh agak condong
- Kaki kiri agak ke depan sedangkan kaki kanan dibelakangnya
- Lalu lambungkan bola denga tangan kiri, setelah bola setinggi pinggang, maka ayunkan tangan kanan dengan konsisi lurus dan ditegangkan untuk menghasilkan pantulan bola yang efektif
- Pukulan bisa dilakukan dengan tangan tergenggam

Nilai 3 Jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 2 Jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 Jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

2. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)

No	Asek yang dinilai	Checklist (√)
1	Disiplin	
2	Tanggung jawab	



- Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.
- Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.

### 3. Teknik Servis Bawah

- Posisi berdiri dengan tubuh agak condong
- Kaki kiri agak ke depan sedangkan kaki kanan dibelakangnya
- Lalu lambungkan bola denga tangan kiri, setelah bola setinggi pinggang, maka ayunkan tangan kanan dengan konsisi lurus dan ditegangkan untuk menghasilkan pantulan bola yang efektif
- Pukulan bisa dilakukan dengan tangan tergenggam

#### Kriteria Penilaian

- Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat.
- Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : Jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : Jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

#### Rekapitulasi Penilaian

NO	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					
3					

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

**Yogyakarta, 1 September 2016  
Mahasiswa**

**Endang Prasetyo, S.Pd  
NIP 19730716 200012 2 003**

**Wulan Rachmahani  
NIM : 13601241017**



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Sekolah</b>	: SMP N 2 Mlati
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VII/ 1 (Satu)
<b>Materi Pokok</b>	: Bola Voli
<b>Fokus Pembelajaran</b>	: Passing bawah dan Servis Bawah
<b>Ketrampilan Mengajar</b>	: Ketrampilan Mengelola Kelas
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 40 menit

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, menuju berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam menuju jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan pendidikan jasmani.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji menuju ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama menuju sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar

1. Menjelaskan berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli
2. Mempraktekkan teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu passing bawah dan servis bawah.

### C. Materi Pembelajaran

- Permainan Bola Voli

Kombinasi keterampilan berbagai teknik dasar passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli .

### D. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Scientific

Metode: Komando, Demonstrasi, Latihan dan Penugasan


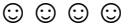
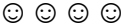
E. Sumber Belajar


- 1. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP kelas VII hal 4 sd 8 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Puskurbuk Kemdikbud RI.
- 2. Buku Praktik/ Lembar Kerja Siswa (LKS)
- 3. Internet

F. Alat dan Media Pembelajaran

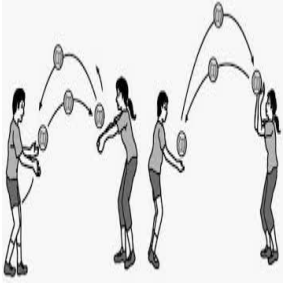
- 1. Lapangan
- 2. Peluit
- 3. Jam tangan/ Stopwatch
- 4. Cone
- 5. Bola

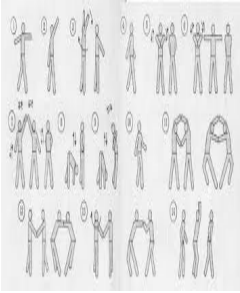



G. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan pertama)

No	Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Metode
1.	<div></div> <div></div> <div></div>	<p><b>A. Pendahuluan (25 Menit)</b></p> <p>1. Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan presensi, sambil membariskan siswa guru mengecek kerapian siswa.</p> <p>2. Menyampaikan pengantar materi</p> <p>Menjelaskan materi yang dipelajari yaitu menendang dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam.</p> <p>3. Memberikan apersepsi:</p> <p>Assalamualaikum wr.wb</p> <p>Selamat pagi anak-anak..</p> <p>Apa kabar kalian hari ini?</p> <p>Sudah sarapan anak-anak? Ya untuk yang belum sarapan lain kali dibiasakan bangun lebih pagi, jadi tidak buru-buru dan sempatkan untuk sarapan terlebih dahulu. Sarapan itu penting untuk kita, agar tubuh kita memiliki tenaga cukup untuk beraktivitas dipagi sampai siang nanti. Baiklah ,Ada yang sudah pernah ikut bermain sepakbola? Ya dalam permainan bola voli ada berbagai teknik seperti passing, servis, dan smash. Pagi ini kita akan belajar passing bawah. Sebelumnya kita pelajari bersama, sekarang kita</p>	Komando

		<p>pemanasan terlebih dahulu agar tidak cidera.</p> <p>4. Pemanasan</p> <p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Berlari mengelilingi lapangan 5 kali</li><li>- Satukan kedua jari tangan lurus keatas, liukkan badan ke kanan dan ke kiri menundukkan badan ke bawah.</li><li>- Angkat lutut dan tekuk lutut menghadap depan , lalu belakang, kesamping kiri dan kanan.</li><li>- Merenggangkan tangan dengan gerakan pendek-pendek, panjang-panjang, leter I, dan leter S.</li></ul> <p>Pemanasan permainan</p> <p>* - Bermain ”Bola Panas”</p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok menempati lapangan berbentuk persegi panjang yang berhimpitan seperti lapangan bola voli. Cara bermain : tim yang telah memenangkan suit memulai permainan dengan melemparkan bola (diumpamakan bola yang sangat panas) ke lapangan lawan, tiap-tiap anggota lawan harus segera menangkap dan kembali membuang bola ke lapangan musuh dengan menggunakan satu atau dua tangan. Kelompok pemenang adalah yang paling banyak menjatuhkan bola ke lapangan lawan.</p>	<p>Demonstrasi</p> <p>Komando</p>
--	--	--	-----------------------------------

<p>2.</p>	    	<p><b>B. Kegiatan Inti (80 Menit)</b></p> <p><b>a. Mengamati</b></p> <p>Peserta didik mengamati penjelasan guru dikelas mengenai tehknik passing bawah dalam bola voli.</p> <p><b>Teknik Passing bawah:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.</li> <li>• Gerakan, Dorongan kedua lengan ke arah datangnya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.</li> <li>• Akhir Gerakan, tumit terangkat dari pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.</li> </ul> <p><b>Teknik Servis Bawah (Pertemuan Kedua)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi berdiri dengan tubuh agak condong</li> <li>• Kaki kiri agak ke depan sedangkan kaki kanan dibelakangnya</li> <li>• Lalu lambungkan bola dengan tangan kiri, setelah bola setinggi pinggang, maka ayunkan tangan kanan dengan konsisi lurus dan ditegangkan untuk menghasilkan pantulan bola yang efektif</li> <li>• Pukulan bisa dilakukan dengan tangan tergenggam</li> </ul>	<p>Demonstrasi</p>
-----------	---	---	--------------------

	<div><div><div><div><div>😊😊😊</div><div>😊😊😊</div></div><div><div>A ↩ B</div><div>😊😊😊 → 😊😊😊</div><div>😊😊😊</div><div>😊😊😊</div></div></div><div></div></div></div>	<p><b>b. Menanya</b></p> <p>Guru menanyakan kepada peserta didik tentang posisi badan saat melakukan passing bawah?</p> <p>Posisi badan saat melakukan servis bawah ?</p> <p><b>c. Mengeksplorasi</b></p> <p>Memperagakan teknik passing bawah.</p> <p><b>*Melambungkan bola dengan kedua tangan</b></p> <p>Siswa mencoba melambungkan bola dengan kedua tangan ditempat dengan menggunakan aba-aba dari guru.</p> <p><b>d. Mengasosiasi</b></p> <p><b>* Melakukan passing bawah secara berpasangan</b></p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok ada yang disebelah utara (A) dan selatan (B) dan baris memanjang ke belakang.</p> <p>Siswa saling berhadapan dan siswa kelompok A mulai melakukan passing bawah ke kelompok B setelah melakukan passing bawah pindah ke belakang bergantian dengan lainnya.</p> <p><b>e. Mengkomunikasikan</b></p> <p>- Siswa putra dibagi menjadi dua kelompok, putri menjadi dua kelompok dan melakukan permainan bola voli menerapkan teknik passing bawah dan servis bawah yang sudah diajarkan.</p>	
3.		<p><b>C. Penutup (15 Menit)</b></p> <p>- Peserta didik melakukan penilaian dimulai dari</p>	Demonstrasi

	   	<p>no absen pertama sampai terakhir.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa melakukan pendinginan<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan pendinginan berpasangan dengan menyatukan kedua tangan menghadap kesamping, dan saling tarik menarik.</li><li>• Siswa saling membelakangi, tangan saling mengait, siswa yang satu membungkuk dan yang satu berada di atas.</li><li>• Saling mengayunkan kaki secara berpasangan.</li></ul></li><li>- Siswa berkumpul santai.</li><li>- Guru melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari.</li><li>- Menyampaikan materi yang akan dipelajari selanjutnya.</li><li>- Siswa dibariskan berhitung, dipresensi, dan berdoa, lalu dibubarkan.</li><li>- Siswa mengembalikan cone yang telah dipakai.</li></ul>	Komando
--	--	---	---------

H. Prosedur Penilaian

1. Rubrik Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.</li><li>• Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.</li></ul>				

	<ul style="list-style-type: none"><li>Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.</li></ul>				
2	<ul style="list-style-type: none"><li>Posisi berdiri dengan tubuh agak condong</li><li>Kaki kiri agak ke depan sedangkan kaki kanan dibelakangnya</li><li>Lalu lambungkan bola denga tangan kiri, setelah bola setinggi pinggang, maka ayunkan tangan kanan dengan konsisi lurus dan ditegangkan untuk menghasilkan pantulan bola yang efektif</li><li>Pukulan bisa dilakukan dengan tangan tergenggam</li></ul>				
Jumlah					
Skor maksimal = 8					

Keterangan:

1. Nilai 4 Jika :

- Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.
- Gerakan, Dorongan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.
- Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.

Nilai 3 Jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 2 Jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 Jika : melakukan gerakan tapi tidak benar

2. Nilai 4 Jika :

- Posisi berdiri dengan tubuh agak condong
- Kaki kiri agak ke depan sedangkan kaki kanan dibelakangnya
- Lalu lambungkan bola denga tangan kiri, setelah bola setinggi pinggang, maka ayunkan tangan kanan dengan konsisi lurus dan ditegangkan untuk menghasilkan pantulan bola yang efektif
- Pukulan bisa dilakukan dengan tangan terenggam

Nilai 3 Jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 2 Jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 Jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

2. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)

No	Asek yang dinilai	Checklist (√)
1	Disiplin	
2	Tanggung jawab	
3	Kerjasama	
4	Toleransi	
5	Menghargai teman	
	Jumlah Skor	

Keterangan : Setiap perilaku yang dinilai diberi checklist (√) diberi nilai 1,dan setiap perilaku yang (-) bernilai 0

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$



3. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3
1. Sebutkan teknik dasar permainan bola voli!			
2. Jelaskan posisi saat passing bawah dalam bola voli!			
3. Jelaskan posisi saat servis bawah dalam bola voli !			
Jumlah skor			
Skor maksimal 9			

Kunci Jawaban :

1.
- Servis

- Passing

- Smash

- Block
2. Teknik Passing bawah
- Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.

•

Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.

•

Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.
3. Teknik Servis Bawah
- Posisi berdiri dengan tubuh agak condong

•

Kaki kiri agak ke depan sedangkan kaki kanan dibelakangnya

•

Lalu lambungkan bola denga tangan kiri, setelah bola setinggi pinggang, maka ayunkan tangan kanan dengan konsisi lurus dan ditegangkan untuk menghasilkan pantulan bola yang efektif

•

Pukulan bisa dilakukan dengan tangan tergenggam

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat.
- Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : Jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : Jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

Rekapitulasi Penilaian

NO	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					
3					

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Yogyakarta, 25 Agustus 2016  
Mahasiswa

Endang Prasetyo, S.Pd  
NIP 19730716 200012 2 003

Wulan Rachmahani  
NIM : 13601241017

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 2 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester: VIII (delapan)/2  
Materi Pokok : Bola voli  
Alokasi waktu : 2 x 40 menit ( 1 x pertemuan)

Standar Kompetensi

- 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Indikator

- 1.1.1 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar passing bawah, dan servis bawah bola voli
- 1.1.2 Menjelaskan berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli
- 1.1.3 Menampilkan sikap disiplin, percaya diri, dan kerja sama dalam permainan bola voli mini

☞ **Karakter Siswa yang diharapkan :** Disiplin, Percaya diri, dan Kerjasama

I. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar passing bawah, dan servis bawah bola voli
- b. Siswa dapat menjelaskan berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli
- c. Siswa dapat menampilkan perilaku disiplin, percaya diri, dan kerjasama dalam permainan bola voli mini

II. Materi Pembelajaran

- Permainan Bola voli
- Kombinasi teknik dasar passing bawah, dan servis bawah.

III. Metode Pembelajaran


- Demonstrasi
- TGFU
- Drill / latihan
- Penugasan

IV. Langkah –langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke-2

Kegiatan Pembelajaran	Gambar/Formasi	Waktu
-----------------------	----------------	-------



<div><ul style="list-style-type: none"><li>* Siswa dikumpulkan, guru membantu memberikan pemahaman kepada siswa tentang teknik servis bawah dalam bola voli.</li><li>* Meminta beberapa siswa mempraktikkan teknik servis bawah sesuai kemampuannya masing-masing.</li></ul></div> <div><div>2. Elaborasi</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>* <b>Memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat</b> Siswa masih dibarisan yang sama dan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat dan melakukan ditempat dengan aba-aba dari guru.</li><li>* <b>Melakukan servis bawah berhadapan secara bergantian</b> Siswa masih dibarisan yang sama dan melakukan servis bawah berhadapan secara bergantian. Yang sudah melakukan servis bawah bergantian dengan temannya dan pindah ke belakang.</li><li>* <b>Bermain bola voli sederhana antar kelompok</b> Dibagian akhir pembelajaran siswa diberi kesempatan untuk mencoba bermain bola voli, siswa dibagi menjadi 2 kelompok</li></ul></div><div><div>3. Konfirmasi</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>• Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada siswa yang berhasil mempraktikkan dengan benar dan baik</li><li>• Guru memberi pertanyaan kepada siswa tentang teknik dasar bola voli untuk mengecek pemahaman siswa</li><li>• Guru memberi kesempatan pada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya</li></ul></div></div></div>	<div><div>G</div><div>o o o o o o o o o o</div><div>x x x x x x x x x x</div></div> <div><div>BA</div><div><div><div>😊😊😊</div><div>😊😊😊</div><div>😊😊😊</div></div><div>→</div><div><div>😊😊😊</div><div>😊😊😊</div><div>😊😊😊</div></div></div><div><div>G</div><div>o o o o o o o o o o</div><div>x x x x x x x x x x</div></div><div><div>ket :</div><div>o = laki-laki</div><div>x = perempuan</div></div></div>	
<div><div>C. Penutup</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menyampaikan rangkuman/kesimpulan</li></ul></div></div>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyampaikan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran pada hari ini. ( menyenangkan? melelahkan?)</li> <li>• Guru menyampaikan penilaiannya terhadap kegiatan pembelajaran hari ini, menyemangati dan memotivasi siswa</li> <li>• Guru memberikan tugas tersruktur (untuk dikerjakan di rumah)</li> <li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>• Berdoa dan kembali ke kelas</li> </ul>	<p style="text-align: center;">G</p> <p style="text-align: center;">o o o o o o o o o o</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x</p>	<p>10 menit</p>
---	--	---------------------

V. Alat dan Sumber Belajar

- Cones/pembatas
- Bola Voli
- Net
- Peluit
- Buku referensi, , Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII, Erlangga
- <http://www.youtube.com/watch?v=MgrpXrNUpNA>

VI. Penilaian

1. Teknik penilaian:
  - Tes unjuk kerja (psikomotor):
    - Lakukan teknik dasar servis bawah

Keterangan:

- Nilai 4 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan dengan baik dan benar
- Nilai 3 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan dengan sedikit kesalahan
- Nilai 2 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan meskipun salah
- Nilai 1 : Jika siswa tidak mampu mempraktikan gerakan sama sekali

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Pengamatan sikap (afeksi):
 

Mainkan permainan bolavoli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri, toleransi dan dapat bekerja sama dengan teman, wasit

Keterangan:

Berikan tanda cek ( ✓ ) pada kolom 1 s.d 5 yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Kuis test (kognisi):  
Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolavoli

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik, dengan rentang nilai antara

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- **Nilai akhir yang diperoleh Peserta didik =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLAVOLI

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Praktikkan gerakan passing bawah!				
2	Praktikkan gerakan servis bawah !				
Jumlah					
Skor maksimal = 8					

RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

No	Asek yang dinilai	Checklist (√ )
1	Disiplin	
2	Tanggung jawab	
3	Kerjasama	
4	Toleransi	
5	Menghargai teman	
	Jumlah Skor	

RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3

1. Sebutkan teknik dasar permainan bola voli!			
2. Jelaskan posisi saat melakukan passing bawah yang benar !			
3. Jelaskan posisi saat servis bawah yang benar !			
Jumlah skor			
Skor maksimal 9			

**NILAI AKHIR**  
 =

Nilai Psikomotor + Nilai Sikap + Nilai Kognisi

**SISWA**

REKAPITULASI NILAI AKHIR KD

No	Nama	Aspek Penilaian			NA
		psikomotor	sikap	kognisi	
1.					
2.					
3.					

Yogyakarta, 1 September 2016

Mengetahui  
 Guru Pengampu

Mahasiswa,

Endang Prasetyo, S.Pd  
 NIP. 19730716 200012 2 003

Wulan Rachmahani  
 NIM 13601241017



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 2 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII (delapan)/2  
Materi Pokok : Bola voli  
Alokasi waktu : 2 x 40 menit ( 1 x pertemuan)

Standar Kompetensi

- 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Indikator

- 1.1.1 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar passing bawah, dan servis bawah bola voli
- 1.1.2 Menjelaskan berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli
- 1.1.3 Menampilkan sikap disiplin, percaya diri, dan kerja sama dalam permainan bola voli mini

☞ Karakter Siswa yang diharapkan : Disiplin, Percaya diri, dan Kerjasama

I. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar passing bawah, dan servis bawah bola voli
- b. Siswa dapat menjelaskan berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli
- c. Siswa dapat menampilkan perilaku disiplin, percaya diri, dan kerjasama dalam permainan bola voli mini

II. Materi Pembelajaran

- Permainan Bola voli
- Kombinasi teknik dasar passing bawah, dan servis bawah.

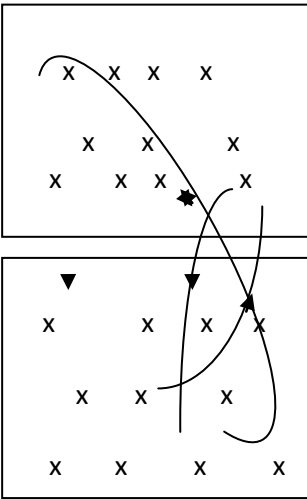
III. Metode Pembelajaran











- Demonstrasi
- TGFU
- Drill / latihan
- Penugasan

IV. Langkah –langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke-1

Kegiatan Pembelajaran	Gambar/Formasi	Waktu
<b>A. Pendahuluan</b> <b>1. Berbaris</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dibariskan 2 bersaf</li><li>- Guru membuka pelajaran dengan salam,</li></ul>	<div>G</div> <div>o o o o o o o o o o</div>	15 menit

<p>menanyakan kabar dan kesehatan siswa</p> <p><b>2. Berdoa</b></p> <p>Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.</p> <p><b>3. Presensi</b></p> <p>Guru memanggil dari satu per satu nama siswa sesuai daftar hadir siswa, bila ada siswa yang tidak masuk mencari tahu alasannya.</p> <p><b>4. Apersepsi</b></p> <p>Dalam apersepsi guru sedikit mengulas kembali materi bola voli yang sudah dipelajari ketika duduk dikelas VII</p> <p><b>5. Motivasi</b></p> <p>Guru memberikan motivasi kepada siswa untuk selalu berolahraga secara teratur sebagai salah satu perilaku hidup sehat dan menyampaikan keuntungan-keuntungannya. Memberikan contoh-contoh kongkrit yang dapat membangkitkan semangat dan motivasi siswa untuk beraktivitas jasmani.</p> <p><b>6. Pemanasan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Siswa melakukan lari <i>jogging</i> mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali putaran</li> <li>* Bermain "Bola Panas"</li> </ul> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok menempati lapangan berbentuk persegi panjang yang berhimpitan seperti lapangan bola voli. Cara bermain : tim yang telah memenangkan suit memulai permainan dengan melemparkan bola (diumpamakan bola yang sangat panas) ke lapangan lawan, tiap-tiap anggota lawan harus segera menangkap dan kembali membuang bola ke lapangan musuh dengan menggunakan satu atau dua tangan. Kelompok pemenang adalah yang paling banyak menjatuhkan bola ke lapangan lawan.</p> <p><b>B. Kegiatan Inti</b></p> <p><b>1. Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Siswa dikumpulkan, guru membantu memberikan pemahaman kepada siswa tentang teknik passing bawah dan servis bawah dalam bola voli.</li> <li>* Meminta beberapa siswa mempraktikkan teknik passing bawah dan servis bawah sesuai kemampuannya masing-masing.</li> </ul> <p><b>2. Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Melambungkan bola dengan kedua</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> <p>ket : o = laki-laki x = perempuan</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">G</p> <p style="text-align: center;">O O O O O O O O O O X X X X X X X X X X</p>	<p>55 menit</p>
--	---	---------------------

<p><b>tangan</b></p> <p>Siswa mencoba melambungkan bola dengan kedua tangan ditempat dengan menggunakan aba-aba dari guru.</p> <p><b>* Melakukan passing bawah secara berpasangan</b></p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok ada yang disebelah utara (A) dan selatan (B) dan baris memanjang ke belakang.</p> <p>Siswa saling berhadapan dan siswa kelompok A mulai melakukan passing bawah ke kelompok B setelah melakukan passing bawah pindah ke belakang bergantian dengan lainnya.</p> <p><b>* Memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat</b></p> <p>Siswa masih dibarisan yang sama dan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat dan melakukan ditempat dengan aba-aba dari guru.</p> <p><b>* Melakukan servis bawah berhadapan secara bergantian</b></p> <p>Siswa masih dibarisan yang sama dan melakukan servis bawah berhadapan secara bergantian. Yang sudah melakukan servis bawah bergantian dengan temannya dan pindah ke belakang.</p> <p><b>* Bermain bola voli sederhana antar kelompok</b></p> <p>Dibagian akhir pembelajaran siswa diberi kesempatan untuk mencoba bermain bola voli, siswa dibagi menjadi 2 kelompok</p> <p><b>3. Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada siswa yang berhasil mempraktikkan dengan benar dan baik</li> <li>•Guru memberi pertanyaan kepada siswa tentang teknik dasar bola voli untuk mengecek pemahaman siswa</li> <li>•Guru memberi kesempatan pada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya</li> </ul>	<div>   </div> <div> <div>A</div>  <div>B</div> </div> <div>        </div> <div> <div>G</div> <div> <div>o o o o o o o o o o</div> <div>x x x x x x x x x x</div> </div> </div> <div>ket :</div>	
---	--	--

	o = laki-laki x = perempuan	
<b>C. Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menyampaikan rangkuman/kesimpulan</li> <li>Siswa menyampaikan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran pada hari ini. (menyenangkan? melelahkan?)</li> <li>Guru menyampaikan penilaiannya terhadap kegiatan pembelajaran hari ini, menyemangati dan memotivasi siswa</li> <li>Guru memberikan tugas tersruktur (untuk dikerjakan di rumah)</li> <li>Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>Berdoa dan kembali ke kelas</li> </ul>	<div style="text-align: center;">           G             o o o o o o o o o o            x x x x x x x x x x         </div>	10 menit

**V. Alat dan Sumber Belajar**

- Cones/pembatas
- Bola Voli
- Net
- Peluit
- Buku referensi, , Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII, Erlangga
- <http://www.youtube.com/watch?v=MgrpXRNUpNA>

**VI. Penilaian**

- Teknik penilaian:
  - Tes unjuk kerja (psikomotor):
    - Lakukan teknik dasar passing bawah
    - Lakukan teknik dasar servis bawah

Keterangan:

- Nilai 4 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan dengan baik dan benar
- Nilai 3 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan dengan sedikit kesalahan
- Nilai 2 : Jika siswa mampu mempraktikan gerakan meskipun salah
- Nilai 1 : Jika siswa tidak mampu mempraktikan gerakan sama sekali

Jumlah skor yang diperoleh  
 Nilai = ----- X 100  
 Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan bolavoli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri, toleransi dan dapat bekerja sama dengan teman, wasit

Keterangan:

Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom 1 s.d 5 yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

- Kuis test (kognisi):
- Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolavoli

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik, dengan rentang nilai antara

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh Peserta didik =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLAVOLI

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Praktikkan gerakan passing bawah!				
2	Praktikkan gerakan servis bawah !				
Jumlah					
Skor maksimal = 8					

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

No	Asek yang dinilai	Checklist (√ )
1	Disiplin	
2	Tanggung jawab	
3	Kerjasama	

4	Toleransi	
5	Menghargai teman	
	Jumlah Skor	

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3
1. Sebutkan teknik dasar permainan bola voli!			
2. Jelaskan posisi saat melakukan passing bawah yang benar !			
3. Jelaskan posisi saat servis bawah yang benar !			
Jumlah skor			
Skor maksimal 9			

NILAI AKHIR

Nilai Psikomotor + Nilai Sikap + Nilai Kognisi

SISWA

=

REKAPITULASI NILAI AKHIR KD

No	Nama	Aspek Penilaian			NA
		psikomotor	sikap	kognisi	
1.					
2.					
3.					

Yogyakarta, 18 Agustus 2016

Mengetahui  
Guru Pengampu

Mahasiswa,

Endang Prasetyo, S.Pd  
NIP. 19730716 200012 2 003

Wulan Rachmahani  
NIM 13601241017





